

Streamers

¿CÓMO ES EL VINO PERUANO QUE SE ELABORA EN EL VIÑEDO MÁS ALTO DEL MUNDO? VIAJAMOS A CUSCO PARA DESCUBRIRLO

VIVO X EL ROCK 2025: TODOS LOS DETALLES SOBRE EL IMPRESIONANTE FESTIVAL QUE REÚNE A MARILYN MANSON, MOLOTOV, LOS FABULOSOS CADILLACS Y MÁS.

La reina del streaming

Laura Spoya conquista nuevas audiencias con su estilo de conducción y su particular sentido del humor. Hoy, las claves detrás de su éxito.

El Comercio

Compartido gratuitamente por @Osquitar
PROHIBIDO SU VENTA

REVIVE LA MAGIA CON

Disney FROZEN II PALACIO DE HIELO

¡Sumérgete en el reino de hielo con Frozen y vive las aventuras junto a tus personajes favoritos!



7ma entrega
S/ **29.90**
Precio exclusivo

Elsa

+ Libro

¡Encuéntrala en tu quiosco favorito!

Copyright ©2025 Disney Enterprises, Inc. All rights reserved. ©Disney

Para adquirir el producto, deberá acercarse a su quiosco más cercano y/o, (ii) ingresar a la página web Colecciones el Comercio <https://coleccioneselcomercio.pe/>; y/o, (iii) escribir al WhatsApp 988 070 096 y realizar el pago de S/29.90. Stock de 1,500 unidades en promedio por entrega de la colección. Válido a nivel nacional desde el 10 de febrero hasta el 31 de marzo del 2025. EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143229816.



ESCANÉAME
PARA MÁS INFO

Pasó esta semana



Un estado en emergencia. Gran conmoción ha causado el asesinato de Paul Flores, cantante de Armonía 10. La agrupación norteña había denunciado que recibía mensajes extorsivos en los que se les exigía el pago de cupos para poder tocar en Lima. Con polos blancos y carteles, familiares, amigos y vecinos del artista salieron a las calles de Piura para alzar la voz contra la violencia y exigir justicia.



Santiváñez en la mira.

Representantes del Ministerio Público realizaron este miércoles un allanamiento en la vivienda del ministro del Interior, Juan Santiváñez, en La Molina, en el marco de una investigación por presunto abuso de autoridad.

FASE DE GRUPOS			
GRUPO A		GRUPO B	
BRA BOTAFOGO	ARG RIVER PLATE	ECU IND. DEL VALLE	PER UNIVERSITARIO
ARG ESTUDIANTES LP	ECU IND. DEL VALLE	PER UNIVERSITARIO	ECU BARCELONA
CHI U. DE CHILE	ECU IND. DEL VALLE	PER UNIVERSITARIO	ECU BARCELONA
VEN CARABOBO	ECU IND. DEL VALLE	PER UNIVERSITARIO	ECU BARCELONA
GRUPO C		GRUPO D	
BRA FLAMENGO	BRA SÃO PAULO	PAR LIBERTAD	ARG TALLERES
ECU L.D.U. QUITO	PAR LIBERTAD	ARG TALLERES	PER ALIANZA LIMA
VEN DEP. TÁCHIRA	PAR LIBERTAD	ARG TALLERES	PER ALIANZA LIMA
ARG CENTRAL CÓRDOBA	PAR LIBERTAD	ARG TALLERES	PER ALIANZA LIMA

Un respiro para Ucrania

EL PRESIDENTE RUSO, VLADIMIR PUTÍN, ACCEDIÓ A LA PROPUESTA DE ALTO EL FUEGO DE LA CASA BLANCA, TRAS UNA CONVERSACIÓN TELEFÓNICA CON EL PRESIDENTE TRUMP.



Se viene lo bueno. Con gran expectativa, se realizó el sorteo de la fase de grupos de la Copa Libertadores. Los equipos peruanos ya conocen a sus rivales y no la tendrán nada fácil. Universitario enfrentará a River Plate, mientras que Alianza Lima al poderoso Sao Paulo.

197 millones

DE DÓLARES EXPORTÓ LA INDUSTRIA DE LA JOYERÍA NACIONAL DE ALTA GAMA, SEGÚN UN INFORME DE LA ASOCIACIÓN NACIONAL DE EXPORTADORES.

3,1%

ES LA CIFRA DE CRECIMIENTO QUE SE PROYECTA ESTE AÑO EN EL PAÍS, DE ACUERDO CON BBVA RESEARCH.

130 mil

SOLES ES LA INVERSIÓN ANUAL DE UN ESTUDIANTE PERUANO DE POSGRADO EN ESTADOS UNIDOS, INFORMÓ GSG EDUCATION.



SALIR A TRABAJAR AHORA
ES NO SABER SI VAMOS
A REGRESAR CON VIDA A
NUESTRAS CASAS. NOS
ESTÁN MATANDO Y NO SE
ESTÁ HACIENDO NADA

Christian Yaipén
CANTANTE

El vocalista de Grupo 5 se sumó al rechazo contra la ola de violencia que golpea la escena musical.



Caídos del cielo. Los astronautas de la NASA Suni Williams y Butch Wilmore volvieron a la Tierra después de pasar nueve meses varados en la Estación Espacial Internacional (EEI). Sin querer, su estancia se convirtió en la sexta misión espacial más larga de la historia.



Contenido

22/03/25



10

Un brindis en el valle

¿Sabía que los viñedos más altos del mundo están en Cusco? Acompáñenos a descubrir la joya llamada Wayocari, en el Valle Sagrado de los Incas, cuyos vinos ya se encuentran en los mejores restaurantes de la ciudad.

18

La danza de las emociones

Los novios 'millennials' apuestan por bailes personalizados que cuenten un poco más de su historia de amor el día de su boda. Se suman también coreografías sorpresa y virales de TikTok.



34

¡Queremos más rock!

El popular festival Vivo x el Rock vuelve este 29 de marzo en su formato más ambicioso: con 46 bandas nacionales e internacionales, promete paralizar la capital a punta de lo mejor de este género. Aquí todo lo que necesitan saber para llegar.



06

Deliciosas obras de arte

Reconocida en el mundo por su pastelería tan deliciosa como impactante, Alanya sigue deleitando el paladar de los limeños con clásicos y dulces de vanguardia. Probamos su carta de 'brunch'.



- 08. Bienestar
- 15. Día del agua
- 16. Conoce Brox Studio
- 22. Circo Beat
- 26. En portada: Laura Spoya
- 33. Premios Luces
- 40. Todo sobre Saxenda
- 46. Locos x el Asado
- 49. Astrología

SOMOS

Director periodístico:
Juan Aurelio Arévalo
Miró Quesada

Editora:
Nora Sugobono
nora.sugobono@comercio.com.pe

Redactores:
Óscar García
oscar.garcia@comercio.com.pe

Jorge Chávez Noriega
jorge.chavez@comercio.com.pe

Celeste Pérez
maria.perez@comercio.com.pe

Diana Gonzales
diana.gonzales@comercio.com.pe

Colaboradores:
Víctor Idrogo, Úrsula Acuña,
Verónica Calderón.

Corrección de estilo:
Yamileth Latorre

Coordinador Somos web:
Jorge Chávez Noriega

FOTOGRAFÍA
Editor: Richard Hirano

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Editor:
Norman Del Mar Zárate

Administración:
Aracely Filio

Prensa digital:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

Impresión:
Amauta Impresiones
Comerciales S. A. C.

Distribución:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

INSTAGRAM
@somoselcomercio

REDACCIÓN
Jorge Salazar Aráoz 171,
Urb. Santa Catalina,
La Victoria, Lima. 311-6500

PUBLICIDAD
Claudia Amaya /
claudia.amaya@comercio.com.pe

Calle Jorge Salazar Aráoz 171,
Urb. Santa Catalina, La Victoria.
Teléfono: 311-6500, anexo 2117.
Hecho el depósito legal 992605. Se
distribuye gratuitamente
los días sábados con la edición
de EL COMERCIO. El contenido de
esta revista no puede ser reproducido
total ni parcialmente sin permiso de
los editores.



NUEVA LÍNEA DE SUVs MITSUBISHI
PARA LOS TODO
TERRENO DE HOY



**MONTERO
SPORT**

OUTLANDER

**NEW
OUTLANDER
SPORT**

**XPANDER
CROSS**

 933 162 256

 MITSUBISHIMOTORSPERU

 MITSUBISHI-MOTORS.COM.PE

IMÁGENES REFERENCIALES

Gastronomía

Alanya

Dirección: Jirón Domeyer 223, Barranco
 @alanyareposteria

Sus croissants, postres y panetones rompieron esquemas. Hoy, Alanya potencia su oferta con una nueva carta de 'brunch', fiel a su estilo. Probamos (casi) todos los platos para contarles en qué consiste.

HUEVOS ROTOS, CON PAPAS FRITAS, JAMÓN SERRANO, SALSA BRAVA Y HUEVO FRITO ENCIMA.



NORA SUGOBONO

FOTOS:
HEROÍNA ESTUDIO

Solo a Zara Alanya —y a su nuevo colega culinario, Richard Venegas— se le podría ocurrir presentar un croissant inspirado en el pan con chicharrón. El de ella, para ser más específicos, está relleno de jamón de porchetta (elaborado en el mismo local), ají carretillero, camote, hierbas y salsa criolla. Es la clase de bocados que tienen que probarse sí o sí una vez que se leen en la carta. Una combinación de dos de los antojos más icónicos en todo desayuno de fin de semana, y un rotundo acierto en su nueva propuesta de 'brunch', que representa también la entrada de Venegas en la operación. Es su menú de bienvenida.

Con un 'background' que incluye Mayta, Lila Dasso y OK Café, Venegas llega inspirado en sus viajes recientes por Europa para poner su toque (y técnica) personal a esta selección de platos que, de momento, solo puede encontrarse en el local de Barranco. Recordemos que Alanya también tiene sedes en Chacarilla y El Polo, así como en Playa Blanca (Asia), pero no falta mucho para que la carta pueda llegar a todos. ¿Cómo no hacerlo? La lista incluye 13 alternativas, muchas de ellas bien criollas —como el tamalito verde, la salchicha huachana con huevos revueltos, o la butifarra, también servida en croissant— y otras de inspiración más internacional, como tostadas francesas o huevos benedictinos, que no pueden faltar cuando queremos darnos un antojo el sábado o domingo. Al 'brunch' lo que es del 'brunch'.

1. LOS POSTRES DE ALANYA SON UN ABANICO DE TEXTURAS, TÉCNICAS Y SABORES. EN FOTO, CREACIONES RAYITO DE SOL, CIELO MORADO Y PERÚ 70%.

2. CREMOSÍSIMOS HUEVOS REVUELTOS ESTILO ALANYA, CON SALCHICHA HUACHANA (Y SU SALSA ENCIMA) Y PAN FOCACCIA PARA ACOMPAÑAR.

3. TOSTADA FRANCESA EN PAN BRIOCHE, NAMELAKA DE PIMIENTA ROSA, CONVERSA DE FRESAS Y CREMA MONTADA, TODO HECHO EN CASA.





Los favoritos de Nora

UN CLÁSICO QUE SE REINVENTA

Encuentro que es imposible visitar este lugar y no detenerse varios minutos a mirar (y desear) la inmensa selección de croissants rellenos que hay en su vitrina. De pistacho, gianduia, fram-buesa, manjar blanco, mango y maracuyá... A veces, es difícil elegir solo uno. Por eso, mi mejor consejo para sacarle el máximo provecho a esta experiencia es quizá el más obvio: partirlos por la mitad. Si estamos con alguien podemos compartirlo, y si no, lo pedimos para llevar y disfrutamos esa segunda mitad luego. Así podremos dejar espacio para probar más cosas.

DIRECTO A CASA

Quizá no todos lo sepan, pero una buena selección de la carta de Alanya puede pedirse por Rappi. Eso sí, cuando se trata de fiestas especiales o algún lanzamiento limitado, lo mejor es pedirlos con tiempo y directamente a través de Instagram.

3/

Mientras esta propuesta avanza, Zara Alanya ya trabaja en más novedades. La primera de ellas es su línea de chocolates, un proyecto al cual le ha dedicado los últimos tres años de su vida y que le apasiona profundamente. Han empezado a producir chocolate para los locales de Alanya de manera interna: trabajan con orígenes San Martín y Cusco y pronto lo harán con Piura. Es decir, todo el chocolate que se usa en los postres y demás productos es propio. El plan es expandirlo a la venta

por tabletas para el público, además de tener una línea de pepitas de chocolate con sabores de los postres de Alanya. También esperan poder vender el chocolate a otras pastelerías con el fin de promover el uso correcto del producto en lugar de sucedáneos, algo que Zara no concibe en un país productor como el nuestro.

Richard Venegas, desde el lado salado, continúa creando nuevos platos para compartir pensados para la noche. Lo que se está cocinado por aquí definitivamente llega con sabor. //



TRAS PASAR UN TIEMPO EN EUROPA, EL CHEF RICHARD VENEGAS SE UNE AL EQUIPO DE ZARA ALANYA. JUNTOS POSAN EN EL LOCAL DE BARRANCO.

Bienestar

MACA
BUSTAMANTE
@maca_wellness



Muévete por placer: no para quemar calorías

El ejercicio es una actividad que va mucho más allá de lo que muestra la balanza. Aquí te dejo cinco razones por las que hacer actividad física no tiene nada que ver con el peso. Te aseguro que verás las cosas de otra manera.

Si todavía crees que hacer ejercicio es solo para quemar calorías y bajar kilos, tengo noticias para ti: el cuerpo humano no funciona como una simple ecuación matemática. No es “come menos + muévete más = peso ideal”. La ciencia ha demostrado que el ejercicio es increíblemente beneficioso para muchas cosas, pero no es el método más eficiente para bajar de peso. ¿Por qué? Te lo explico a continuación.

Para empezar, hablar de “pérdida de peso” es muy amplio y bastante ambiguo porque el peso es todo lo que nos compone físicamente: huesos, músculo, órganos, grasa, agua y tejidos. En este sentido, bajar kilos muchas veces puede ser sinónimo de pérdida de músculo, algo que definitivamente no queremos. En lugar de decir pérdida de peso deberíamos enfocarnos en aumentar la masa muscular mientras reducimos el porcentaje de grasa de ser necesario. A esto se le conoce como recomposición corporal.

Ahora, claro que moverse más ayuda a gastar energía, pero el cuerpo es mucho más complejo y sabio de lo que creemos. Estudios han demostrado que cuando aumentamos nuestra actividad física, el cuerpo ajusta otros procesos para conservar energía. De hecho, nuestro gasto energético diario total no aumenta proporcionalmente con el ejercicio, porque el cuerpo tiene la capacidad de reducir el gasto en otras funciones, como la actividad del sistema inmune o el metabolismo basal. Esto no significa que hacer ejercicio sea inútil, al contrario, es fundamental para la salud, solo que su rol en la pérdida de peso es mucho menor de lo que nos han hecho creer.

Entonces, si el ejercicio no es la clave para bajar de peso, ¿por qué deberíamos hacerlo? Revisa con nosotros cinco razones clave que no tienen nada que hacer con la balanza. //



1/ Mejora tu salud mental
El ejercicio libera endorfinas, dopamina y serotonina, neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés y la ansiedad. Es literalmente un antidepresivo natural.

2/ Fortalece el corazón
Moverse regularmente mejora la función cardiovascular, regula la presión arterial y disminuye el riesgo de ciertas enfermedades.

3/ Protege tu cerebro y memoria

El ejercicio mejora la circulación sanguínea en el cerebro, favoreciendo la neuroplasticidad y reduciendo el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

4/

Mejora tu salud digestiva

El movimiento ayuda a la motilidad intestinal, reduciendo el estreñimiento y promoviendo una microbiota intestinal más diversa y saludable.

5/

Favorece a la calidad del sueño

Hacer ejercicio regularmente mejora la calidad del sueño, ayudando a conciliarlo más rápido y a entrar en fases más profundas de descanso.

Ya lo sabes: la próxima vez que vayas a darle movimiento a tu cuerpo recuerda hacerlo no para quemar grasa, sino por todos estos maravillosos beneficios que aporta a tu salud física, mental y emocional.



NO SOLO SE TRATA DE VERSE BIEN: EL EJERCICIO TAMBIÉN AYUDA A REDUCIR EL RIESGO DE PADECER ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES U OSTEOPOROSIS, Y MEJORA LA FUERZA MUSCULAR Y LA RESISTENCIA, ASÍ COMO LA FLEXIBILIDAD DE LAS ARTICULACIONES.

CARLOS DEL CAMPO
CONVIRTIÓ SU PASIÓN
POR EL VINO EN UNA
EMPRESA QUE APOYA
A LOS AGRICULTORES
DE LA ZONA DE HUA-
YOCCARI, EN EL VALLE
SAGRADO. ASÍ CREÓ
WAYOCARI (IG:
@VINEDOSDELINCA).



Patrimonio

VIÑEDOS SAGRADOS

Es el vino más alto del mundo y sus uvas se cultivan a 2.940 m.s.n.m. en el Valle Sagrado de los Incas. El empresario y viajero limeño Carlos del Campo encontró en las tierras de Huayocari una nueva apuesta que viene desarrollando desde hace seis años: producir un vino con la comunidad, digno de los mejores restaurantes. Su nombre es Wayocari.



**DIANA GONZALES
OBANDO**

FOTO:
RICHARD HIRANO

MAURICIO DEL CAMPO



EL ENÓLOGO ARGENTINO EZEQUIEL BELLONE VIAJA A HUAYOCARI CADA TRES MESES PARA CONTROLAR Y DEJAR LAS INDICACIONES PARA EL CUIDADO DE LOS VIÑEDOS Y LA PRODUCCIÓN. EL 'WINEMAKER' ES MAURICIO DEL CAMPO, HIJO DE CARLOS DEL CAMPO.



El río Vilcanota está furioso. Las lluvias lo han cargado y su intenso movimiento se puede ver desde los viñedos del empresario Carlos del Campo, Viñedos del Inca en el Valle Sagrado, la zona más alta del mundo donde se atrevieron a sembrar uvas en tiempo actuales.

La referencia más antigua de un vino cusqueño la tiene el Inca Garcilaso de la Vega. En sus "Comentarios reales" menciona los cultivos de vides en la hacienda Marcahuasi, en el siglo XVI. Hoy, cinco siglos después, en las tierras agrícolas del centro poblado de Huayocari, a 2.940 m.s.n.m., el vino Wayocari le sigue los pasos.

"Creo que la altura y la tierra son la clave en toda esta empresa. Sembrar aquí es como sembrar en Burdeos o California, te va a ir superbién. Viéndolo desde un punto de vista nativo, yo quise hacer algo por mi gente, mi tierra, mis creencias y por lo que me gusta. Qué mejor que esta oportunidad de hacerlo en el Cusco", nos cuenta Carlos del Campo. Más de veinte años de su vida la ha dedicado al rubro de la biotecnología médica, pero sus viajes por el mundo junto a su esposa Silvana Robinson inquietaron su creatividad, a la que sumó su pasión por los vinos: "Tengo una colección de más de mil botellas. Como toda persona que viaja, siempre tengo al alcance una buena cena y un buen vino", nos comenta. Sabía disfrutarlos, pero no cómo sembrar ni gestionar un viñedo.

Antes de Wayocari, hubo otros planes en el camino. Un hotel de lujo fue una gran idea, pero este "proyecto faraónico", como lo llama, era demasiado costoso e imposible de realizar. Fue así que se concentró en los vinos y siguió el modelo que vio en Tarija, Bolivia, mientras estaba en un viaje de negocios: "Me llamó la atención el Singani, un licor a base de uvas blancas moscatel. Después, encontré muy buenos vinos bolivianos y de excelente factura, que podían costar unos 50 dólares. Eso me impulsó a visitar varias bodegas y descubrí que habían desarrollado esta industria importando las plantas de Francia y copiando el modelo uruguayo", nos dice Del Campo.

Se puso manos a la obra y se comenzó a asesorar con los mejores en el rubro, entre ellos el enólogo argentino Ezequiel Belloni quien viaja al Valle Sagrado cada tres meses para atender los viñedos y dejar las indicaciones a fin de alcanzar los mejores vinos de altura. El siguiente paso fue comprar un terreno, pero esta empresa no fue sencilla. En Huayocari no es fácil conseguir tierras, la comunidad las aprecia tanto que no quiere venderlas. Es así que Del Campo ha comprado pequeños terrenos y alquilado otros más hasta alcanzar las dos hectáreas dedicadas principalmente a sus uvas tannat, así como malbec, petit verdot y, una nueva variedad, la gewürztraminer, traída de la zona de Alsacia, en Francia.

"Tengo la credencial de hacer algo natural. No usamos insecticidas y seguimos los patrones de la ecología". También trabajan con la gente de la zona que ha dedicado toda su vida a la agricultura. Son alrededor de 20 trabajadores fijos que



RICHARD HIRANO

ALREDEDOR DE 20 TRABAJADORES FIJOS DEL CENTRO POBLADO DE HUAYOCCARI TRABAJAN EN LOS VIÑEDOS DEL INCA. LUCÍA ALCCACUNTOR DIRIGE A TODO EL EQUIPO.

El viajero Paco Nadal

♦♦ El reconocido periodista de viajes de origen español Paco Nadal visitó la bodega Viñedos del Inca con un grupo de unos 30 turistas españoles para que disfruten una pachamanca. Como parte de la aventura por Cusco, esta bodega y sus vinos de altura fueron una parada atractiva de la ruta que destaca la gastronomía como parte fun-

damental de una experiencia: "Perú tiene la mejor cocina de toda América y quería que los viajeros conocieran una parte de la cocina que no se ve en los restaurantes como una pachamanca, el rito de la tierra y el tiempo", nos dice Nadal. "El vino es un gran conductor de la buena cocina y atreverse a hacer un vino en estas alturas, es loable".

están en las tierras y en la nueva bodega de Viñedos del Inca, construida hace pocos meses. Uno de ellos es Lucio Alccacuntor, técnico agropecuario que acompaña a Del Campo desde los inicios, en 2019. Hace poco perdió la vista, pero no le ha impedido regresar al campo todos los días y monitorear el trabajo, junto a su hija Carla de la mano: "Llevo la plantación, control de plagas, controlo la cantidad de estiércol. Ahora que no veo, mi hija me indica todo, hasta los síntomas de las hojas según su color". Alccacuntor, de 74 años de vida, nos refiere que la mayoría de personas sobreviven del cultivo del maíz; sin embargo, en los últimos años este producto ya no es tan rentable, por lo que oportunidades como la inversión en viñedos de Del Campo son importantes para continuar generando empleos.

EN LAS MEJORES MESAS

El sommelier, promotor del vino peruano y director de Perú Vino, Pedro Cuenca, fue el primero que le 'puso el ojo' a los vinos cusqueños de Wayocari. ¿Qué lo hace diferente y especial? "Es considerado uno



ARCHIVO PERSONAL

RONALD CARHUAS,
SOMMELIER DE MAYTA,
RECOMIENDA WAYO-
CARI EN EL MENÚ
DEGUSTACIÓN PARA
MARIDAR UNA COSTI-
LLA DE OXAPAMPA CON
HIERBAS AROMÁTICAS,
CUSHURO Y EMULSIÓN
DE CHINCHO.



GIANCARLO SHIBAYAMA

EN LA ACTUALIDAD, CARLOS DEL CAMPO TIENE ALREDEDOR DE 2 HECTÁREAS DE TIERRAS PARA CULTIVAR, PRINCIPALMENTE, LA UVA TANNAT, IDEAL PARA LA ALTURA.

RICHARD HIRANO



Vino con identidad

♦♦ El centro poblado de Huayocari se ubica en el distrito de Huayllabamba, provincia de Urubamba, al margen derecho del río Vilcanota. Huayocari quiere decir 'hombre pedido'. El nombre del vino Wayocari tomó este nombre cambiando algunas letras.

♦♦ En los mejores restaurantes de Lima, Wayocari puede llegar a superar los 500 soles por botella. También se puede comprar a través de la página <https://peruvino.com.pe/> y al número 908 838 608.

♦♦ La bodega Viñedos del Inca ha tenido tres cosechas, en enero ha sido la más reciente. Su primera producción fue de 600 botellas. La segunda fue de cerca de 3 mil botellas. El objetivo es producir 10 mil.

de los vinos elaborados a mayor altitud no solo en el Perú, sino del mundo. Además, se trata de un vino de pequeña producción debido a toda la dificultad que representa su elaboración, eso lo hace especial porque en una zona donde es difícil el acceso logístico, por lo que estamos hablando de una importante inversión", nos comenta el experto. Otro valor que destaca Cuenca, es su suelo y las características climáticas que producen un vino de calidad.

Este vino de altura se encuentra posicionándose en los mejores restaurantes de Lima como Mayta, Astrid & Gastón, La Rosa Náutica y Mérito. El sommelier de Mayta, Ronald Carhuas, nos explica que Wayocari acompaña el menú degustación junto a otros vinos importantes de China, Alemania, Francia, Argentina y Uruguay. Está en la carrera de los mejores del mundo. Pensando en la altura, la cordillera, la naturaleza y generar emoción en los comensales, Wayocari se marida únicamente con un plato que lleva una suave costilla de res, hierbas aromáticas andinas y emulsión de chincho. "La energía de Cusco se siente en este vino", nos dice Carhuas. Suele recomendar "vinos que transmitan una sensación de ligereza y al mismo tiempo dejen sentir su presencia", y para él, Wayocari es un vino que transmite la esencia del lugar de donde viene.

Con este vino encontramos una nueva oportunidad para celebrar el vino peruano. Lo hacemos con una cosecha muy especial, con toda la magia del Valle Sagrado. //



EL AGUA QUE CONSUMIMOS EN LA COSTA PROVIENE PRINCIPALMENTE DE GLACIARES DE LA CORDILLERA DE LOS ANDES.

Efeméride

AL RESCATE DEL AGUA

Cada 22 de marzo, el mundo conmemora el Día Mundial del Agua, una fecha clave para reflexionar sobre la importancia del acceso al agua potable y el saneamiento.

POR:
JORGE CHÁVEZ NORIEGA

A pesar de que nuestro país posee abundantes recursos hídricos, más de 3 millones de peruanos carecen de acceso al agua potable, especialmente en zonas rurales y comunidades altoandinas. La dificultad para acceder a fuentes seguras y la falta de infraestructura adecuada agravan la crisis, afectando la salud, la educación y el desarrollo económico de miles de familias.

En medio de estos desafíos para obtener agua segura, organizaciones como Water For People desempeñan un papel crucial en transformar vidas a través de proyectos sostenibles. “Si bien tenemos mucha fuente de agua, esta se encuentra mayoritariamente en la selva, donde está el 10 por ciento de nuestra población. En la costa normalmente tomamos el agua de los glaciares, pero eso se está acabando por efecto del calentamiento global”, dice Gisela Murrugarra, directora de la organización.

Desde su llegada al Perú en 2008, WFP promueve un enfoque llamado “Todos para siempre”, que busca involucrar a la población, gobiernos locales y el sector privado para lograr soluciones duraderas. Su principal campo de acción es el

Carrera solidaria

Water For People está impulsando una carrera de la mano de la marca Nosotras para seguir recaudando fondos, con el fin de seguir haciendo sostenible su labor. El evento está abierto al público en general. Este se realizará el sábado 27 de abril en el Pentagonito, en San Borja. Las entradas están a la venta en Joinnus.

norte peruano, en regiones como Piura y Lambayeque, que en los últimos años han estado inmersas en una situación de estrés hídrico.

En ese contexto, vienen implementando distintas iniciativas de cosecha de agua, una técnica que permite recolectar agua de lluvia para almacenarla y utilizarla cuando se necesite. De igual manera, la organización impulsa la construc-

ción de baños ecológicos y fomenta prácticas de higiene, especialmente en escuelas, gracias a programas de educación sanitaria que buscan generar conciencia sobre el lavado de manos y la gestión segura del agua.

“Hemos notado que hay mayor conciencia

en el uso de los recursos hídricos en las personas de zonas con difícil acceso al agua. Lamentablemente, no ocurre lo mismo en los centros urbanos”, concluye Murrugarra. Como vemos, aún hay mucho por hacer. //



La distribución demográfica peruana (65,6% en costa, 24,9% en sierra, 9,5% en selva) crea desafíos únicos de distribución hídrica, dado que nuestra costa es un desierto.

Estilo de vida

MENTALIDAD DE ATLETA

Un nuevo centro de entrenamiento boutique destaca entre la oferta de la capital. Su enfoque personalizado en trabajar la capacidad aeróbica y el desarrollo muscular de cada persona es su gran diferencial.

POR:
CELESTE PÉREZ

BROX STUDIO



Comunidad fitness

Actualmente, Brox Studio cuenta con una sede en La Estancia, La Molina. Durante los veranos, están presentes en Playa Blanca, Asia; y en los próximos meses planean llevar su propuesta a una nueva sede en San Isidro. Puede seguirlos en @broxstudio y @broxrunning.

EN BROX, CADA ENTRENAMIENTO DURA 50 MINUTOS Y COMBINA CARDIO Y FUERZA EN ALTA INTENSIDAD, ALTERNANDO ENTRE PESAS Y LA MÁQUINA ROWER (AMBOS EN ESTA FOTO).

Nació como un sueño en una familia de atletas empedernidos. “Mis padres, hermanos y yo siempre hemos estado ligados al deporte. El running y la natación eran nuestra prioridad, pero en 2019 mi hermano y yo nos lesionamos mientras nos preparábamos para la maratón de Berlín. Sin poder entrenar, empezamos a ir al gimnasio adaptando nuestras rutinas, hasta que un día nos cruzamos con el rower”, cuenta Manuel Odría Pinillos, cofundador de Brox, a quienes puede seguir en Instagram como @broxstudio.

El rower, como menciona el atleta, resultó ser la solución a muchos problemas, una máquina que reproducía los niveles de esfuerzo e intensidad con un entrenamiento ‘indoor’. “En los meses siguientes, nos sumergimos apasionadamente en la teoría, estudiamos, nos certificamos y creamos Brox: el punto perfecto entre ‘fitness’, comunidad y estilo de vida”, precisa Odría.

Diseñado para todo aquel que apueste por una vida más activa y saludable, este espacio boutique implementa una mirada 360°, priorizando no solo el bienestar físico, sino también el mental, “porque el deporte es una herramienta que nos eleva en todos los aspectos de la vida”, refuerza el atleta.

Con entrenamientos de 50 minutos que combinan cardio y fuerza, utilizando principalmente el rower, se logra quemar más de 700 calorías por sesión. Además, se trabaja la capacidad aeróbica, la reducción de grasa corporal, el desarrollo muscular y el fortalecimiento del corazón.

Para este 2025, Brox promete seguir creciendo, con nuevas sedes y alianzas que ofrecerán experiencias innovadoras para su comunidad. En esa línea, destacó, por ejemplo, la creación de los Brox Summer Games, una iniciativa que busca inspirar a todos a desafiarse y vivir con una mentalidad de alto rendimiento con una competencia como objetivo. Ello es algo que planean hacer el resto del año. Para entrenar cuerpo y mente, las puertas de Brox Studio ya se encuentran abiertas. //

Happiness dealers

Sandra Chikhani

@SANDRACHIKHANI



¿Quieres energía sostenida, rendimiento óptimo y bienestar real?

En un mundo donde las dietas milagrosas y los suplementos prometen resultados instantáneos, hay una verdad que pocos quieren escuchar: si no ajustas lo básico y eres constante, todo esfuerzo será en vano. Lo intentarás una y mil veces para terminar cayendo en la próxima trampa de la industria dietética.

Podemos lograr bastante más de lo que imaginamos si nos tratamos con cariño y aprendemos a cuidar de nuestra salud. Recordemos que, si bien la tecnología da pasos agigantados, nosotros continuamos siendo seres humanos, de carne y hueso, con necesidades fundamentales. Apuntando al largo plazo, tendremos mayores oportunidades de vivir fuertes y saludables.

Todo lo “extremo” se enfoca en la inmediatez: la dieta de los cuatro días, pierde cinco kilos en una semana, baja dos tallas en 15 días.

Seamos honestos con nosotros mismos, entendamos que esas estrategias sin fundamento apelan a nuestro lado más irracional. A nuestro deseo de tener una varita mágica y lograr, en días, lo que en realidad toma meses. Para comenzar —como te recomiendo— por lo fun-

damental, te dejo aquí algunos consejos que te ayudarán a encontrar ese equilibrio.

En primer lugar, duerme bien: tanto la cantidad como la calidad de tu sueño importan. Como segundo tip, tienes que hidratarte bien y a conciencia (una onza por kilo). Eso conlleva al siguiente paso: asegúrate de ir al baño a diario. En cuarto lugar viene que aprendamos a priorizar lo natural y limitemos el consumo de alimentos ultraprocesados. Conoce y ajusta tus porciones, (¿consumes realmente lo que necesitas?)

Por otro lado, es fundamental observar nuestro consumo de proteína a lo largo del día, y asegurarnos de que sea suficiente. Igual de importante es encontrar un balance con los carbohidratos y grasas. Recuerda que ambos son necesarios.

Finalmente, asegúrate de consumir fibra todos los días: al menos tres tazas de verduras y dos unidades de fruta. Recuerda también que hacer actividad física es la mejor estrategia para tener y mantener un cuerpo saludable. //



PODEMOS
LOGRAR
BASTANTE
MÁS DE LO QUE
IMAGINAMOS SI
NOS TRATAMOS
CON CARIÑO

BOLSOS DE PLAYA

TERCERA ENTREGA
BOLSO CON RAYAS ROJO

PRECIO OFERTA
S/ 34.90
Precio regular: S/ 49.90

PASHMINA DE REGALO



¡ENCUÉNTRALO YA EN QUIOSCOS O EN NUESTRA WEB!

Para adquirir las 3 entregas consistentes en bolsos de playa, cada entrega viene con una pashmina de regalo y serán entregadas de forma aleatoria, deberá acercarse a su quiosco más cercano y/o, (ii) ingresar a la página web Colecciones elComercio <https://coleccioneselcomercio.pe/>; y/o, (iii) escribir al WhatsApp 988 070 096 / 922 957 466. Desde la primera hasta la tercera entrega, el precio será de S/34.90. Stock de 2,000 unidades en promedio por entrega de la colección o hasta agotar stock. Válido a nivel nacional desde el 24 de enero hasta el 31 de marzo de 2025.

♦ **Tendencias**

Una de las tradiciones más emblemáticas en las bodas da un giro moderno e invita a todos a celebrar con coreografías grupales, bailes sorpresa y canciones de diversos géneros. Este 2025, los novios toman la pista con mucha personalidad.

Al ritmo del corazón



POR:
CELESTE PÉREZ



EL BAILE VIRAL DE LA INFLUENCER TANA RENDÓN JUNTO A SU ESPOSO FUE COREOGRAFIADO POR BODANZA. LA IDEA ERA RECREAR, A SU MANERA, LA ICÓNICA ESCENA DE LA PELÍCULA "DIRTY DANCING".



n la actualidad, cada boda es un espectáculo. Aunque pueda ser estresante organizarla, disfrutar del resultado en pareja y con los seres queridos es una vivencia que quedará marcada para siempre.

En esa línea, el primer baile destaca como un momento de fotografía: al ritmo de una balada, una canción latin o una salsa, las duplas inauguran la pista de baile y sellan su amor al ritmo de sus canciones favoritas.

“Tiempo atrás, esto se hacía generalmente con un vals y de manera espontánea, sin una coreografía de por medio. Sin embargo, con el tiempo el baile de los novios fue evolucionando y ahora buscan reflejar su propia historia de amor en la pista, lo que le pone más corazón al momento”, comenta Fiorella Valencia, CEO de Bodanza, empresa peruana con 18 años de trayectoria que ofrece a los novios clases coreográficas para brillar en su primer baile.

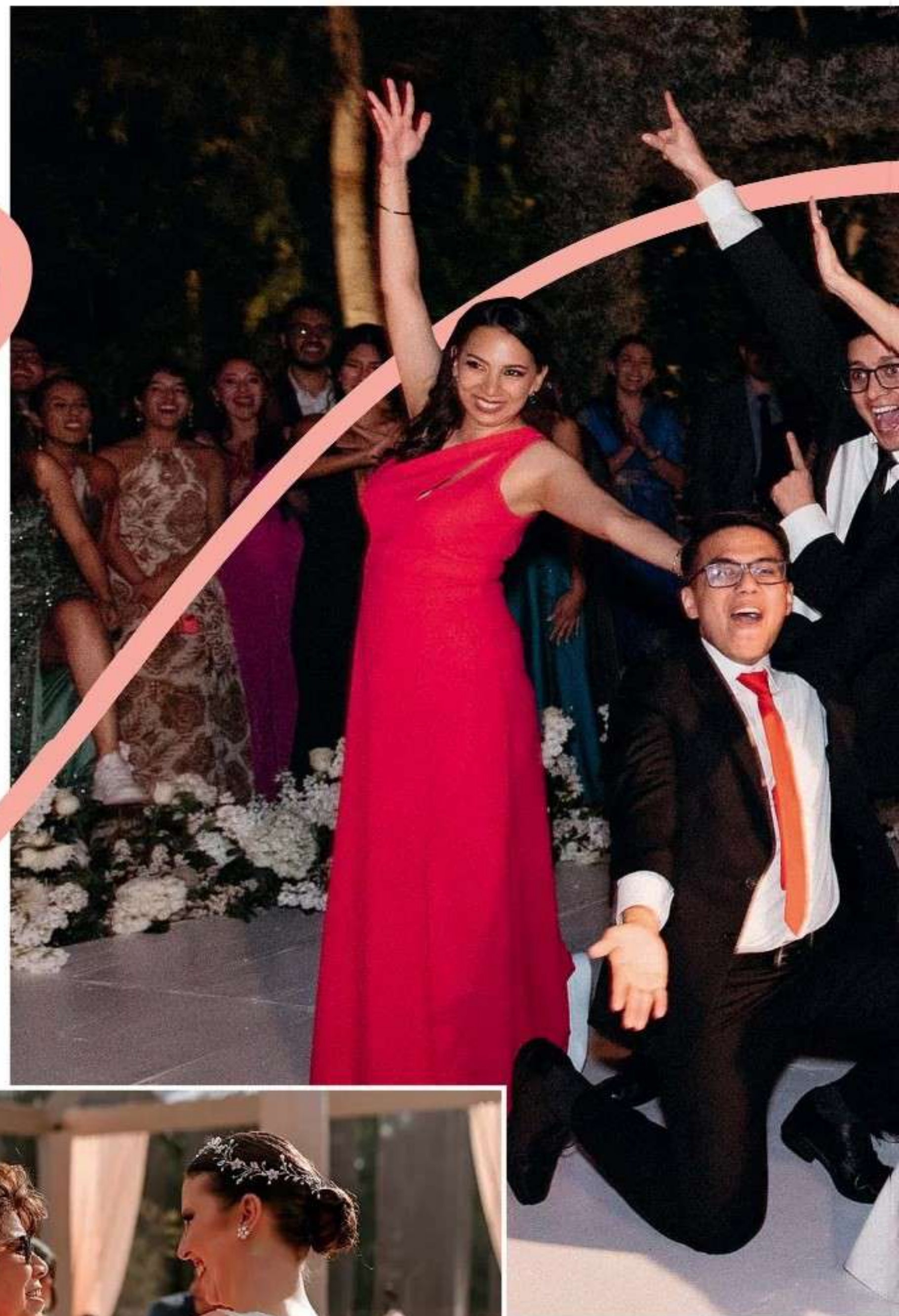
Junto a su equipo, Valencia destaca como la mente detrás de puestas en escena que conquistaron

las redes sociales, como las coreografías de boda de las influencers Tana Rendón y Hillary Baca junto a sus esposos (quienes bailaron “I’ve Had The Time Of My Life” y “Cariñito”, respectivamente).

“Creo firmemente que nosotros no vendemos clases de baile. Vendemos emociones. Es que en el camino te vuelves cómplice de las parejas, no solo para enseñarles pasos, sino para alentarlos con tus palabras. Hay que tener muchas habilidades

blandas para que salga bien, porque las duplas pueden estar estresadas durante la organización y la idea no es que el baile sea un peso más”, agrega Fiorella.

Sobre los géneros más usados, la también bailarina apunta a una preferencia por las canciones latin y salsa. Sin embargo, hay aquellos novios que se animan por canciones románticas en inglés, atreviéndose, incluso, a ejemplificar coreografías de películas que sean importantes



PARA MELISSA RAYGADA, LOS NOVIOS DEBEN TENER LA LIBERTAD DE DISFRUTAR BAILANDO CON QUIEN QUIERAN. POR EJEMPLO, HAY NOVIAS QUE APUESTAN POR TENER DE DUPLA A SUS MADRES, OTRA GRAN TENDENCIA. “EN ESTA FOTO, BAILO CON MI SUEGRA. FUE MUY ESPECIAL”, COMENTA.

FRANK ANDONAIRE

ARCHIVO BONANZA



LOS BAILES GRUPALES TAMBIÉN SON UN HIT EN LAS BODAS. ESTOS NÚMEROS PUEDEN INCLUIR A LOS NOVIOS O SER UNA SORPRESA ORGANIZADA POR AMIGOS Y SERES QUERIDOS.

en su historia de amor. “No hay nada imposible”, rescata.

MÁS ALLÁ DE LA TRADICIÓN

Para la coreógrafa Melissa Raygada, el momento del baile continúa siendo uno de los más especiales en la boda. Además, con el paso de los años, busca integrar a más personajes importantes en la velada.

“Por ejemplo, los bailes con amigos o los bailes sorpresa. Este segundo es muy emotivo, porque generalmente se coordina a escondidas de los novios para impactarlos con un mix de sus canciones favoritas o importantes”, cuenta la también bailarina.

“Otra tendencia que se está viendo mucho últimamente son los bailes de TikTok. Hay novios que apuestan

por bailar coreografías en tendencia en redes sociales, que es una buena forma de activar la pista de baile y empezar con la fiesta”, añade.

Como cualquier otro proveedor para una boda, Raygada recomienda separar cupo con tu coreógrafo favorito al menos seis meses antes del día especial. “Los ensayos pueden empezar un par de meses antes, así la dupla no se abruma y tiene el tiempo necesario para memorizar una coreografía”, apunta.

El primer baile es una forma hermosa de celebrar el amor al ritmo de canciones especiales para los novios. Aunque pueda durar apenas unos minutos, vale la pena ponerle especial atención a este momento, que promete ser recordado toda la vida. //

DÓNDE ENCONTRAR MÁS OPCIONES

Bodanza

@bodanzaoficial o
bodanza.com.pe

Meli Raygada

@meliraygada en
Instagram

Dance & Grace

@dance.and.grace
o al 906 022 264

Zadanza

@zadanza.estudio
en Instagram



Nuevas tendencias

♦♦ Además de apostar por bailes de TikTok, Fiorella Valencia comenta una nueva opción que se está empezando a ver en bodas locales: “un baile de cierre, que hacen los novios solos o con los últimos invitados que quedan. Este baile es documentado y queda como recuerdo de una noche especial”, precisa. En tanto, precisa que los ‘flashmobs’ siguen vigentes, como bailes sorpresa que pueden preparar los amigos y seres queridos para los novios. Esto, por ejemplo, sucede en una de las escenas más icónicas de “The Office”, durante la boda de Pam y Jim (en la foto).

Circo beat



POR: VÍCTOR IDROGO / ICÓNICA
@victoridrogo_

1.



VALENTINA ASTUJAMÁN

1/

Amor y paz.

Vania Masías y Lucho Quequezana en la inauguración de Dansa, un nuevo concepto que combina danzas y sabores del Perú. Lince.

2/

¡Feliz aniversario!

Eric Jurgensen, Lorena Álvarez, Sol Carreño y Christopher Acosta en los 20 años de Apoyo Comunicación. Miraflores.

3/

Noche de gala.

Gabriel Ortiz de Zevallos y Milagros Avendaño festejan los 20 años de su agencia, Apoyo Comunicación, en Casa García Alvarado. Miraflores.

4/

Regia.

Solange Villacorta contenta en Dansa, concepto inspirado en la cultura y gastronomía del Perú con el sello de Wong. Lince.

3.



2.



4.



VALENTINA ASTUJAMÁN

**6.**

Las noches en la capital cobran vida con encuentros entre colegas, amigos y parejas. Celebraciones de aniversario y lanzamientos gastronómicos marcan la agenda esta semana.

**5.**

VALENTINA ASTUHUAMÁN

**7.**

CARLOS CUADROS

**9.****8.****5/****En familia.**

Nayelli Valdivia y su tía, Hilda Vargas, presentes en la expo "Perspectivas visuales: 17 miradas desde vértices contemporáneos", en el Palacio de las Artes de Miraflores.

6/**Provocativa.**

Eleonora Patiño en la inauguración de su muestra "Lúdicas cristalinas", como parte de la colectiva "Manifiestos femeninos". Casa Fugaz, Callao.

7/**Química pura.**

Ismael La Rosa y Virna Flores prueban los platillos del menú degustación de Dansa, espacio con shows de baile en vivo. Lince.

8/**'Women power'.**

Inés Temple y Mariela García se dan cita en la celebración de los 20 años de Apoyo Comunicación en Casa García Alvarado. Miraflores.

9/**De Brasil, con amor.**

Modelos Camila Vanni, Mellanie Zancanaro, Tainá Baviera y Jaqueline Bycie aterrizan en Lima y disfrutan de los jueves de verano en Amador Rooftop. San Isidro.

**¿QUIERES QUE
TU EVENTO SALGA
EN CIRCO BEAT?**

Esríbenos a:
claudia.amaya@comercio.com.pe

12.



15



13.

VALENTINA ASTUHUAMÁN



14.

VALENTINA ASTUHUAMÁN

11.



10.

10/

Prueba de sonido.

Danitse se prepara para conquistar en el concierto de Carlos Cruzalegui en el teatro Nos PUCP. San Isidro.

13/

Una visión única.

Orgulloso Erasmo Wong da la bienvenida en la apertura de Dansa, formato que combina danzas y sabores del Perú ubicado en Lince.

11/

Mentes maestras.

Felipe Ortiz de Zevallos, Juan Ramón Cragg y Alejandro Hermoza en el festejo por las dos décadas de Apoyo Comunicación. Casa García Alvarado, Miraflores.

14/

Mirada auténtica.

Anamaría McCarthy participa de la exposición "Perspectivas Visuales: 17 miradas desde vértices contemporáneos" en el Palacio de las Artes de Miraflores.

12/

A escena.

Cecilia Bracamonte y Carlos Cruzalegui se divierten antes de sorprender en concierto. Teatro Nos PUCP. San Isidro.

15/

Entre copas.

Agustín Planella y Gerson Arteaga en la presentación de Bodega Cousiño Macul de Chile. ArteKfe, Miraflores.

18.

FOTOS: VALENTINA ASTUHUAMÁN



Experiencias EC

Exclusivo para suscriptores

Cuatro afortunados suscriptores de *El Comercio* y sus acompañantes disfrutaron de la nueva carta All Stars del emblemático bar El Infusionista. La experiencia estuvo a cargo del director de bebidas Aarón Díaz.

17.



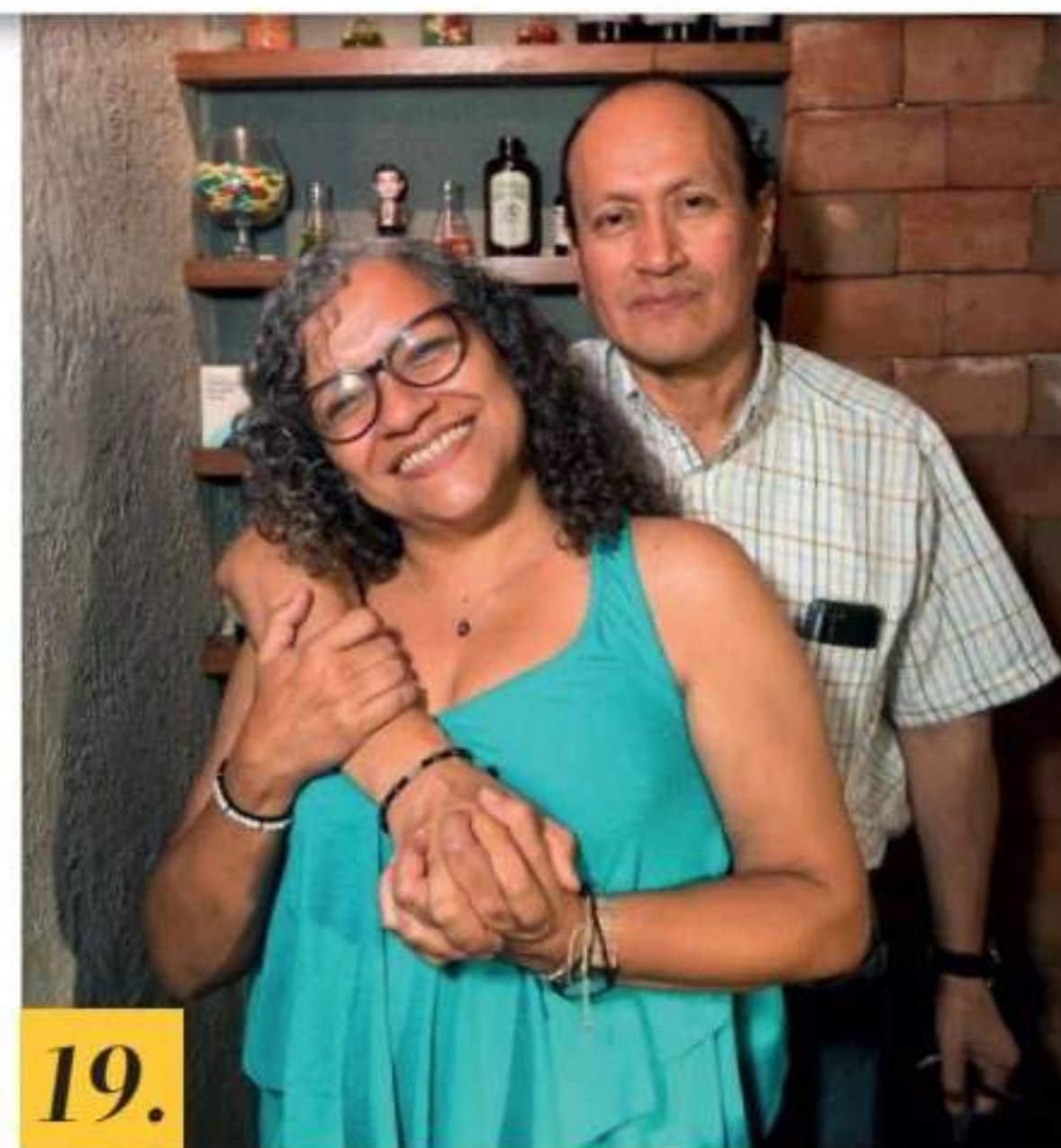
20.



16.



19.



16/

A tu salud.

En la velada, los participantes degustaron de originales cócteles como "Transfusión", "Trepanación" y "Botiquín".

17/

'Cheers'.

Carla Quiñones y José La Torre, contentos en la experiencia EC junto a El Infusionista. Miraflores.

18/

Manos a la obra.

Aarón Díaz, director de bebidas, posa junto a Patricio Forno, 'head bartender', líderes de la experiencia.

19/

Románticos.

Los esposos Mary Pinto y Marco Pérez, listos para deleitarse con las opciones de El Infusionista.

20/

Para el recuerdo.

Los suscriptores e invitados posan alegres tras la inolvidable cita en el bar miraflorentino ubicado en Manuel Bonilla.



LAURA SPOYA

LAURA SPOYA ES MODELO, PRESENTADORA DE TV Y CREADORA DE CONTENIDO. ESTUDIÓ LA CARRERA DE COMUNICACIONES EN LA UPC.



♦ En portada

“Ir a terapia debería formar parte de la canasta familiar”

En poco más de un mes, el magacín digital que conduce, “Good Time”, se ha posicionado como el más visto del streaming local. Con ella, conversamos sobre esta nueva etapa: su trabajo como creadora de contenido, los motivos que la llevaron a regresar al Perú y cómo ha enfrentado su diagnóstico de TDAH.



JORGE CHÁVEZ NORIEGA

FOTO:
DIEGO MORENO

Y A



En la jungla del entretenimiento moderno, hay que ser lo suficientemente versátiles para no ser devorados por el olvido o, en el mejor de los casos, por el algoritmo. Son contadas las figuras que hoy logran destacar tanto en la televisión como en la nueva televisión, ese formato de conversación digital que inunda los canales de YouTube. Laura Spoya (Lima, 1991) encaja en ese perfil. La Miss Perú 2015 comenzó su carrera en el cable como periodista deportiva, pero ha sabido incursionar con éxito en el ecosistema digital, donde su ingenio y carisma le han permitido construir una comunidad sólida y fiel.

Por las mañanas, Laura conduce el programa “Good Time”, del canal Todo Good, junto con Mario Iriverren y Gerardo Pe, una fórmula que ha generado picos de sintonía de 60 mil conectados en vivo. Todo un récord para ese tipo de espacios. Por las noches, es la presentadora de “La noche habla” (Panamericana TV), un programa de estilo ‘late night show’ que se nutre de “El valor de la verdad” y las noticias del espectáculo local. En los últimos días, la coyuntura ha hecho que este último programa cobre incluso más notoriedad, con frases de Laura que han llegado a volverse virales.

Sea cual fuera su vitrina, su natural desenvoltura frente a las cámaras la hace conectar con el público, desde la cercanía y la autenticidad. Laura tiene un humor fresco y achorado, de “chica fina, pero con esquina”, como dice su descripción en Instagram. No es una pose, ni un personaje, aclara. Si hay algo que ha aprendido, por sobre todas las



— “ —
ASÍ COMO ME VEN EN EL
STREAMING, SOY EN MI VIDA
PERSONAL. ES UN TERRENO
DONDE PUEDO EXPRESAR
REALMENTE LO QUE PIENSO,
SIN QUE NADIE ME LIMITE

LAURA REPRESENTÓ
 AL PAÍS EN EL
 CERTAMEN DE
 BELLEZA MISS
 UNIVERSO 2015, QUE
 SE LLEVÓ A CABO EN
 LAS VEGAS.

cosas, es a reírse de sí misma.

“Cuando uno es auténtico y transparente, puede traspasar cualquier pantalla”, nos dice Laura, sentada en la terraza del restaurante Lalá, en Miraflores. “A mí me encanta hacer de mi vida una parodia, porque creo que no hay nada más rico que reírte de ti mismo. Me gusta mucho la sátira, la comedia. Siento que es una manera de hacer terapia”, afirma.

De ser Miss Perú ahora eres la reina del streaming. ¿Cómo te llevas con esta faceta?

[Risas] La verdad, no pensé que tendríamos una acogida tan grande en tan poco tiempo. Todavía me cuesta creerlo. El proyecto ha recibido muchísimo cariño. Queremos seguir creciendo, dando una propuesta diferente a lo que ya existe.

El formato te cayó como anillo al dedo.

Siento que no voy a chambear, sino a divertirme con mis compañeros. Además, soy una persona sumamente habladora. Me encanta hablar todo el día. Es parte de mi TDAH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad). Yo me estoy mostrando tal cual soy. Así como me ven en el streaming, soy en mi vida personal. Es un terreno donde puedo expresar realmente lo que pienso, sin que nadie me limite.

Concursos de belleza

2010

MISS INTERNACIONAL

En este certamen, desarrollado en Chengdu, China, Laura quedó entre las semifinalistas (top 15)

2015

MISS PERÚ

Ese año, se consagró como la mujer más bella del país, en una ceremonia realizada en el hotel Belmond Miraflores Park

2015

MISS UNIVERSO

Aunque no llegó a pasar a las rondas finales, tuvo una destacada participación. La ganadora fue la filipina Pia Wurtzbach.

2016

MISS LATIN AMERICA

Se celebró el 30 de setiembre en el hotel Barceló Maya Beach Resort, México. Laura fue coronada entre 18 candidatas.

DE LUNES A VIERNES, DESDE LAS 11 A.M., LAURA SPOYA CONDUCE EL PODCAST "GOOD TIME" EN EL CANAL DIGITAL TODO GOOD, EN YOUTUBE.



“
ME GUSTA MOSTRAR
LA MATERNIDAD
SIN FILTROS. ES
UN ASUNTO QUE
NO ME GUSTA
ROMANTIZAR,
PORQUE SER MADRE
ES BIEN DIFÍCIL

EN PANAMERICANA
TELEVISIÓN CONDUCE LOS
PROGRAMAS "AL SEXTO
DÍA" Y "LA NOCHE HABLA",
JUNTO A TILSA LOZANO Y
RIC LA TORRE.

Navegando en la red

♦♦ TikTok e Instagram son las redes sociales en las que Laura Spoya (@lauraspoya) está más activa. Entre ambas plataformas suma 4 millones de seguidores. Suele compartir videos graciables y contenido patrocinado de distintas marcas. "El 60% de mis ingresos provienen de mi trabajo como creadora de contenido", confiesa Laura.

¿En la tele no funcionas así?

La comunicación es distinta, definitivamente. No puedes explayarte como quisieras, porque los tiempos son justos. Sin embargo, mi esencia sigue siendo la misma. Eso no es negociable.

Hasta antes de tu incursión en redes, pocos sabían de tu alma de comediante.

¿Qué te lleva a mostrar esa faceta?

Cuando me mudo a México, el primer año fue recontra complicado. Llegué y no conocía a nadie. No tenía amigos. Paraba encerrada en casa. Es ahí cuando empiezo a tratar de buscar una alternativa para no volverme loca. Entonces decido hacer 'stand up comedy' y creo mi personaje llamado 'la bipolar', que se vuelve un 'boom' en mis redes.

¿Cuáles son los temas que te movilizan?

Me gusta mostrar la maternidad sin filtros. Es un tema que no me gusta romantizarlo, porque ser madre es bien difícil. Yo viví una depresión posparto horrible con mi primera hija, horrible. Me duró más de seis meses. No le podía dar pecho y la gente me juzgaba. Mis videos, de alguna manera, tratan de mostrarles a las mamás que no vamos a ser perfectas, que no venimos con un manual bajo el brazo.

¿Te costó lidiar con esos comentarios o eras de no darles importancia?

Sí, al comienzo sí me chocó. Me chocaba bastante porque era mi primera vez como mamá. No estaba acostumbrada a ese tipo de críticas, me ponían comentarios superduros. Por eso, decido desaparecerme de redes unos meses. Ya después de un tiempo, agarré valor y me dije: ¿por qué tengo que esconderme y dejar de hacer algo que me gusta?

¿Fue fácil volver al ruedo?

Debo confesar que me ayudó mucho ir a terapia. Porque había situaciones con las que yo no sabía lidiar. Por ejemplo, muchas de esas críticas no venían solo de redes, sino de mi propia familia. Y uno muchas veces no sabe cómo manejarse en ciertos contextos.





IG: @LATINA

EN 2023, PARTICIPÓ EN LA SEGUNDA TEMPORADA DEL PROGRAMA "EL GRAN CHEF: FAMOSOS", DE LATINA TELEVISIÓN, DONDE QUEDÓ EN CUARTO LUGAR.

ARCHIVO PERSONAL

Felizmente, pude superar mi depresión posparto y afrontar mejor mi segunda maternidad.

¿En qué otra situación te ha ayudado ir a terapia?

Yo tomo terapia desde hace muchísimos años. Como te comentaba, yo sufro de TDHA. Entonces, me ha ayudado a ser una persona más equilibrada, a sentirme más segura de mí. Ir a terapia debería formar parte de la canasta básica familiar. Te ayuda a tener una vida más feliz, más tranquila y con un propósito.

¿Por qué decides establecerte en el Perú? Cualquiera pensaría que en México hay más oportunidades.

Todo comenzó cuando me llega la oportunidad de ingresar a la segunda temporada "El gran chef". Fue perfecto, porque me sentía encasillada en Acapulco; sentía que ya había tocado mi techo. Primero estuve dos meses en Lima, pero la acogi-



EL 28 DE ABRIL DE 2022, DIO A LUZ A SU SEGUNDO HIJO CON EL MEXICANO BRIAN RULLAN, LLAMADO ANTONIO. SU HIJA MAYOR ES EMILIA.



DIEGO MORENO

— “ —
*A MÍ ME ENCANTA
HACER DE MI VIDA UNA
PARODIA, PORQUE CREO
QUE NO HAY NADA MÁS
RICO QUE REÍRTE DE TI
MISMO*

EN 2018, EMPEZÓ SU CARRERA DE CREADORA DE CONTENIDOS PARA REDES SOCIALES, VERSIONANDO TEMAS DE BECKY G Y OTROS ARTISTAS.

da que tuve en el programa fue tan grande que me comenzó a salir muchísimo trabajo. Luego estuve yendo y viniendo, y recuerdo perfectamente en un viaje a Cusco que un chamán me dijo: “Vas a volver a vivir aquí”.

Era el presagio que esperabas.

Yo soy recontrachamánica [risas]. Te parecerá broma, pero luego de unos días pasó lo del huracán Otis, que arrasó todo Acapulco. Destruyó nuestra casa y los negocios de mi esposo. Fue en ese contexto que regreso definitivamente al país.

¿Cuál es tu balance de tu nueva estadía en Lima?

Ha sido positivo en todo sentido. Lo más importante es que mis hijos están tranquilos, reciben buena educación y tienen a sus padres presentes. Yo crecí en un hogar donde prácticamente no veía a mis papás porque trabajaban. Por eso trato de hacer lo con-

trario con mis hijos. Así llegue a las 2 de la mañana a casa, me levanto al día siguiente temprano, hago las loncheras y los llevo al colegio. Luego yo voy a hacer el programa de streaming y los veo después de clases.

¿Qué retos encuentras como madre de dos niños?

Yo en terapia hago regresiones y he podido viajar a episodios de mi vida cuando tenía cinco años. Es increíble cómo algo que te pasó hace años todavía puede repercutir en tu vida actual. Entonces, trato de ser muy consciente de las emociones de mis hijos y validarlas. Decirles que es normal sentirse triste o molesto. Creo en una crianza respetuosa, en la que tus hijos puedan confiar en ti.

¿Te gustaría tener uno más?

No, ya no. Así estamos muy bien. Es lo justo. Con uno más, seguramente ahí sí terminaría colapsando. //

Las leyendas

La edición número XX de los Premios Luces de El Comercio se viste de gala con un reconocimiento a las figuras que han marcado historia en el cine, las letras, la televisión, el teatro, la música, el arte y la moda. Aquí los personajes que formarán parte de esta gran celebración.



1. LA DISEÑADORA DE JOYAS ESTHER VENTURA SERÁ HOMENAJEADA EN EL RUBRO DE LA MODA.

2. MARIO VARGAS LLOSA, FIGURA DE HONOR EN EL ÁMBITO DE LAS LETRAS, ACEPTÓ GUSTOSO EL RECONOCIMIENTO.

3. TERESA RALLI, FUNDADORA DEL GRUPO YUYACHKANI, ES PREMIADA EN LA ESFERA DEL TEATRO.

4. SONIA OQUENDO Y RULITO PINASCO SE LLEVAN EL TROFEO A LAS LEYENDAS DE LA TELEVISIÓN.

5. LA GRAN SUSANA BACA ESTARÁ PRESENTE PARA RECIBIR UN HOMENAJE EN LA MÚSICA.

6. FRANCISCO LOMBARDI SE LLEVARÁ EL PREMIO HONORÍFICO EN EL SECTOR DEL CINE.

7. EL HISTORIETISTA JUAN ACEVEDO SERÁ RECONOCIDO POR SU GRAN APOORTE EN EL CAMPO DEL ARTE.

Veinte años no se cumplen todos los días. Sobre todo cuando se trata del reconocimiento que, año tras año —como manda la tradición desde 2005—, se dedica a destacar a lo mejor de la cultura peruana en una premiación donde es el público quien tiene el último voto. En el sentido más literal de la palabra, claro: los Premios Luces de **El Comercio** nacieron para darles voz a los lectores del Diario, en lo que corresponde a la elección de sus favoritos en rubros tan importantes como el cine, la música o la televisión. Cada año, además, es una gran oportunidad para descubrir nuevos talentos.

Los Premios Luces, sin duda, han sabido adaptarse a los nuevos tiempos en estas últimas dos décadas. Así, desde hace algunos años, los contenidos digitales son parte esencial de esta lista, con un abanico inmenso de posibilidades por explorar. Recopilar los nombres más destacados de todas estas plataformas es una oportunidad de oro para celebrar a las figuras, obras,

programas y proyectos que marcan la agenda en el país en lo que corresponde al entretenimiento y la actualidad. De ahí que nuestros nominados representen variedad, excelencia y novedad.

Nuestro aniversario número XX, sin embargo, se presenta también como la ocasión ideal para otorgar merecidos trofeos honoríficos a personajes que son verdaderas leyendas en cada uno de sus rubros. Nombres como los de Mario Vargas Llosa, Susana Baca, Teresa Ralli, Sonita Oquendo y Rulito Pinasco, Francisco Lombardi, Esther Ventura y Juan Acevedo forman parte de este selecto grupo que será homenajeadado en la ceremonia de premiación que tendrá lugar el 8 de abril. Mientras ese día llega, las votaciones dentro de la lista anual siguen abiertas: tan solo hay que llenar un breve registro gratuito (para garantizar que el voto sea personal) y elegir a nuestros favoritos. No es necesario marcar todas las casillas ni ser suscriptor de **El Comercio** para participar. Los Premios Luces, como siempre, están abiertos a todos. //



¿Aún no has votado?

Entra directamente a nuestra web con este QR. Votar es gratis para todos.



LAS VOTACIONES DE LOS PREMIOS LUCES 2025 SE CERRARÁN EL MARTES 1 DE ABRIL A LAS 11:59 P.M. LOS GANADORES SERÁN ANUNCIADOS EL 8 DE ABRIL.

MARILYN MANSON
SERÁ UNO DE LOS
'HEADLINERS'
ENCARGADOS DE
ENCENDER EL FESTIVAL,
LLEVANDO SU ESTÉTICA
OSCURA A UN EVENTO
QUE RINDE TRIBUTOS
AL ROCK NACIONAL E
INTERNACIONAL.



♦ **Vivo x el Rock**

EL REGRESO DEL ROCK MÁS SALVAJE

El festival que marcó a toda una generación de rockeros regresa este 29 de marzo con más fuerza. Durante un día, 46 bandas, entre artistas nacionales e internacionales, harán retumbar los escenarios y demostrarán que el rock en el Perú no solo sigue vivo, sino que está más fuerte que nunca.



POR:
**ÁNGEL
NAVARRO**



En dos escenarios, diversas agrupaciones peruanas se presentaban mientras 15 mil personas saltaban, pogueaban y derramaban cerveza. Era un festival modesto, casi experimental, donde las bandas nacionales tocaban y se retiraban sin pausas. No había pirotecnia ni pantallas gigantes, solo música y un ambiente de desenfreno impregnado con el olor a alguna fritura de 'food truck'. Luego de toda una tarde de rock, la multitud se alejaba de Plaza Norte, sede de la primera edición de Vivo x el Rock en 2013.

Lo que siguió fue una expansión imparable. De Plaza Norte pasaron al Parque de la Exposición, luego al estadio San Marcos, hicieron escala en el Campo de Marte y tocaron techo en el Estadio Nacional. Edición tras edición, Vivo x el Rock creció hasta convertirse en un monstruo de cartelera ambiciosa, alcanzando su consagración en 2019 con Slipknot y la primera presentación de The Strokes en el Perú. Parecía que el festival no tenía límite, pero entonces llegó la pandemia y todo quedó en pausa.

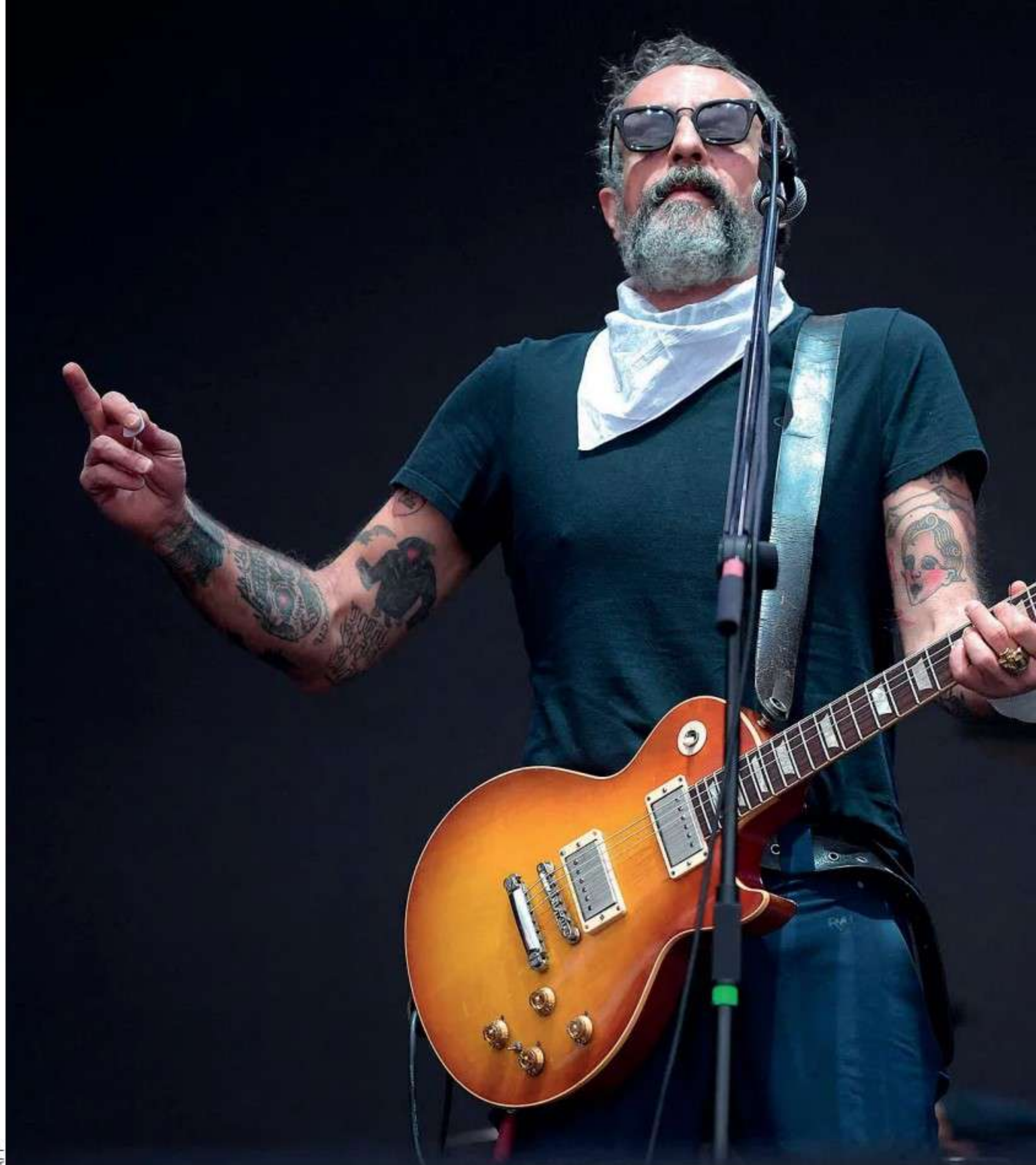
Seis años después, Vivo x el Rock vuelve más grande que nunca. No es solo un regreso, es una evolución que apunta más alto: convertirse en el festival más importante del país. Esta edición reúne a 34 artistas nacionales y 12 internacionales, todos tocando en un solo día. Con un público de todas las edades, el festival hace espacio para el que se anime a ir. Incluso el padre que acompaña a su hijo tiene su lugar: habrá zonas para compartir en familia, vivir la música con amigos, pasar una tarde romántica o simplemente

disfrutar de una buena parrilla con un 'soundtrack' variado.

"Estar en un mal momento para el rock debido a las corrientes de moda le da un valor diferente al Vivo x el Rock, que ya no es solo un festival, sino un oasis en medio de un desierto", menciona Miki González. Por su lado, Diana Foronda, vocalista de Área 7, agrega: "Para quienes reclaman que el rock muere y que nadie hace nada, está este festival que busca juntarnos a todos y apoyar de forma directa este género musical".

La expectativa tras la reaparición del festival fue tan grande como el propio evento, con un público que especulaba sobre los posibles 'headliners' antes de la publicación oficial. Ni siquiera la cerveza fue indiferente, con Pilsen lanzando una línea exclusiva para el festival. Este año, la apuesta fue por lo inédito y estridente, con Marilyn Manson como el gran invitado del evento, llegando por primera vez al Perú. "Muchas bandas nacionales también participan por

AFP



MOLOTOV ENCENDERÁ LA FIESTA CON SU EXPLOSIVO RAP ROCK, LETRAS IRREVERENTES Y ENERGÍA DESBORDANTE, CONVIRTIENDO CADA CANCIÓN EN UN HIMNO QUE HARÁ VIBRAR Y SALTAR A TODOS SIN TREGUA.

Sobre el festival:

- ♦♦ Las puertas se abrirán a las 11:00 a.m. y el evento comenzará al mediodía.
- ♦♦ El ingreso requiere pulsera cashless y entrada. No habrá reingreso.
- ♦♦ El viaje en bus de Rave Bus Perú tiene un costo de 35 soles por ida y vuelta.
- ♦♦ Más de 1.500 espacios de estacionamiento disponibles con compra previa.
- ♦♦ Entradas en Teleticket. Suscriptores de Club El Comercio tienen 25% de descuento.



DOCE BANDAS INTERNACIONALES SACUDIRÁN EL FESTIVAL CON PRESENTACIONES ARROLLADORAS QUE RECORRERÁN DISTINTAS ÉPOCAS Y ESTILOS, CELEBRANDO LA ENERGÍA INAGOTABLE DEL ROCK EN UNA EXPERIENCIA ÚNICA.

LOS FABULOSOS CADILLACS TRAERÁN DESDE ARGENTINA SU INCONFUNDIBLE FUSIÓN DE SKA, ROCK Y RITMOS LATINOS, DESATANDO UNA AVALANCHA SONORA QUE PONDRÁ A BAILAR Y COREAR A TODO EL PÚBLICO.



Un santuario para el rock

El Lurín Live, ubicado en el kilómetro 32 de la Panamericana Sur, será el lugar del festival tras albergar eventos de gran magnitud como el Cochinola 2024. Con capacidad para 60 mil personas, el espacio contará con cinco escenarios simultáneos y zonas de entretenimiento con juegos mecánicos, activaciones interactivas y una rueda de la fortuna gigante. Además, habrá una feria de discos, más de 200 opciones gastronómicas y múltiples áreas de descanso.



1/



2/



3. ÁREA 7 DESATARÁ EL CAOS CON SU ENERGÍA PUNK FEMENINA, GUITARRAS AFILADAS Y UNA ACTITUD IRREVERENTE LISTA PARA PRENDER LA MECHA.

4. ZEN REVIVIRÁ LA INTENSIDAD DEL ROCK NACIONAL CON UN REPERTORIO QUE UNE NOSTALGIA, EMOCIÓN E HIMNOS GENERACIONALES.

3/



4/



1. LA ZORRA ZAPATA DESPLEGARÁ SU ELECTRÓNICA HIPNÓTICA CON BAJOS PROFUNDOS Y LOOPS ENVOLVENTES QUE SUMERGIRÁN AL PÚBLICO EN UN TRANCE SONORO.

2. GALA BRIE TRANSFORMARÁ CADA NOTA EN UNA EXPERIENCIA SENSORIAL, CON SU POP ETÉREO TEÑIDO DE NOSTALGIA Y EMOCIÓN PURA.



CHARLIE PARRA DESPLEGARÁ SU DESTREZA CON LA GUITARRA EN UN SHOW CARGADO DE POTENCIA, COMBINANDO INFLUENCIAS DEL METAL, ROCK CLÁSICO Y SU INCONFUNDIBLE ESTILO VIRTUOSO.

primera vez. Esto significa que el festival no se estancó, sigue siendo una ventana de oportunidades”, señala Charlie Parra.

Para facilitar la llegada del público al evento, se han habilitado rutas especiales de transporte desde distintos puntos de la capital. La ruta 1 partirá del aeropuerto y hará paradas en Aduanas y Plaza San Miguel antes de llegar al Lurín Live. La ruta 2, en cambio, arrancará en Mega Plaza y recorrerá Puente Nuevo, puente Santa Anita, el paradero Jockey y puente Benavides antes de su destino final. Un esfuerzo logístico de previa reservación con la empresa Rave Bus Perú, que busca garantizar que nadie se quede fuera de la celebración.

CAMBIO DE MANDO

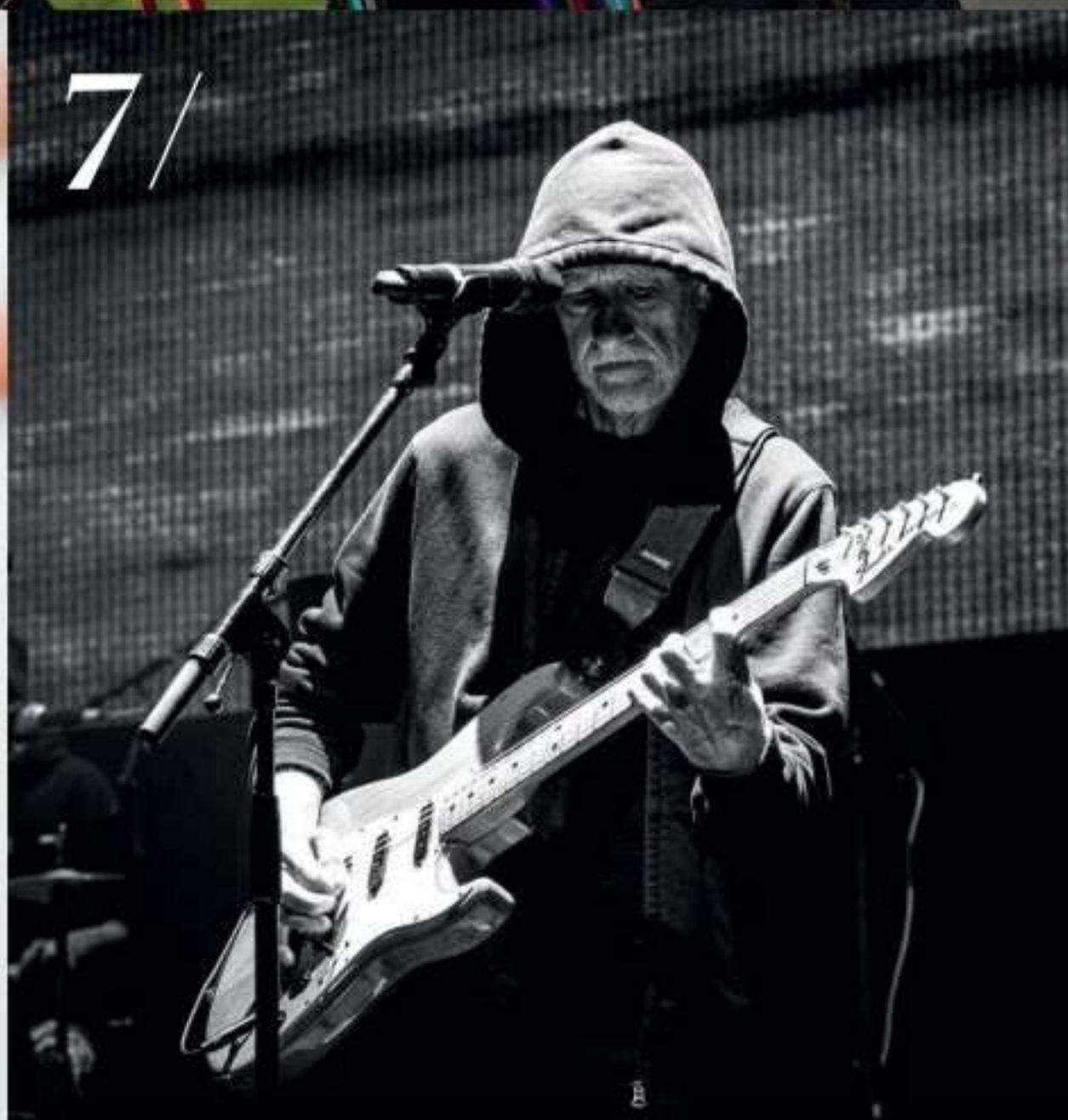
El 2019 fue el último año en que Vivo x el

JOEL ALONZO



5. UCHPA LLEVARÁ SU INCONFUNDIBLE BLUES ANDINO A OTRO NIVEL, FUSIONANDO QUECHUA, DISTORSIÓN Y UNA FUERZA ANCESTRAL IMPARABLE.

6. CLARA YOLKS ENVOLVERÁ A TODOS CON SU INDIE FOLK, UN CONTRASTE ENTRE DULZURA VOCAL Y TORMENTAS SONORAS LLENAS DE MELANCOLÍA.



7. MIKI GONZÁLEZ PONDRÁ RITMO A LA FIESTA CON SU INCONFUNDIBLE ESTILO, SUMANDO LA ENERGÍA AMAZÓNICA DE LOS MIRLOS EN UN VIAJE MUSICAL ÚNICO.

8. ATÓMICA PROMETE UNA DESCARGA DE ADRENALINA CON SU PUNK ROCK FERROZ, ACTITUD SIN FILTROS Y UN SONIDO CRUDO Y DIRECTO.

Rock llevó su bandera bajo la producción de Inmortal. Un festival que, edición tras edición, se convirtió en el estandarte del rock en el país, con carteles cada vez más ambiciosos. Sin embargo, tres años de incertidumbre, sumados a la crisis de la industria musical y de conciertos, cambiaron el panorama.

El verdadero punto de quiebre llegó cuando una deuda impaga llevó a que el festival pasara de manos de Inmortal a Grupo Kandavu. Un cambio drástico que cerró un ciclo y abrió otro con una nueva administración dispuesta a darle un giro al concepto. “La presión fue alta tras la adquisición, pero estamos apostándolo todo para que este festival sea uno de los más importantes del país”, asegura Jorge Nieto, director de Kandavu.

Ahora, la productora presenta a Kuntur, el cóndor mascota del festival, así como nuevos planes para la marca, que incluyen competir con gigantes como Lollapalooza y Estéreo Picnic. La apuesta es transformar la experiencia del público, ampliando su alcance más allá de los conciertos. Zonas interactivas, espacios de recreación y una propuesta visual y logística que eleven el festival al nivel de los más grandes de la región.

El futuro de Vivo x el Rock apunta también a descentralizarlo, llevarlo a provincias y diversificarlo en nuevos formatos. Más que un festival, se perfila como un ecosistema musical en expansión, listo para despertar como el gigante dormido que dentro de un par de días dará su primer grito. //

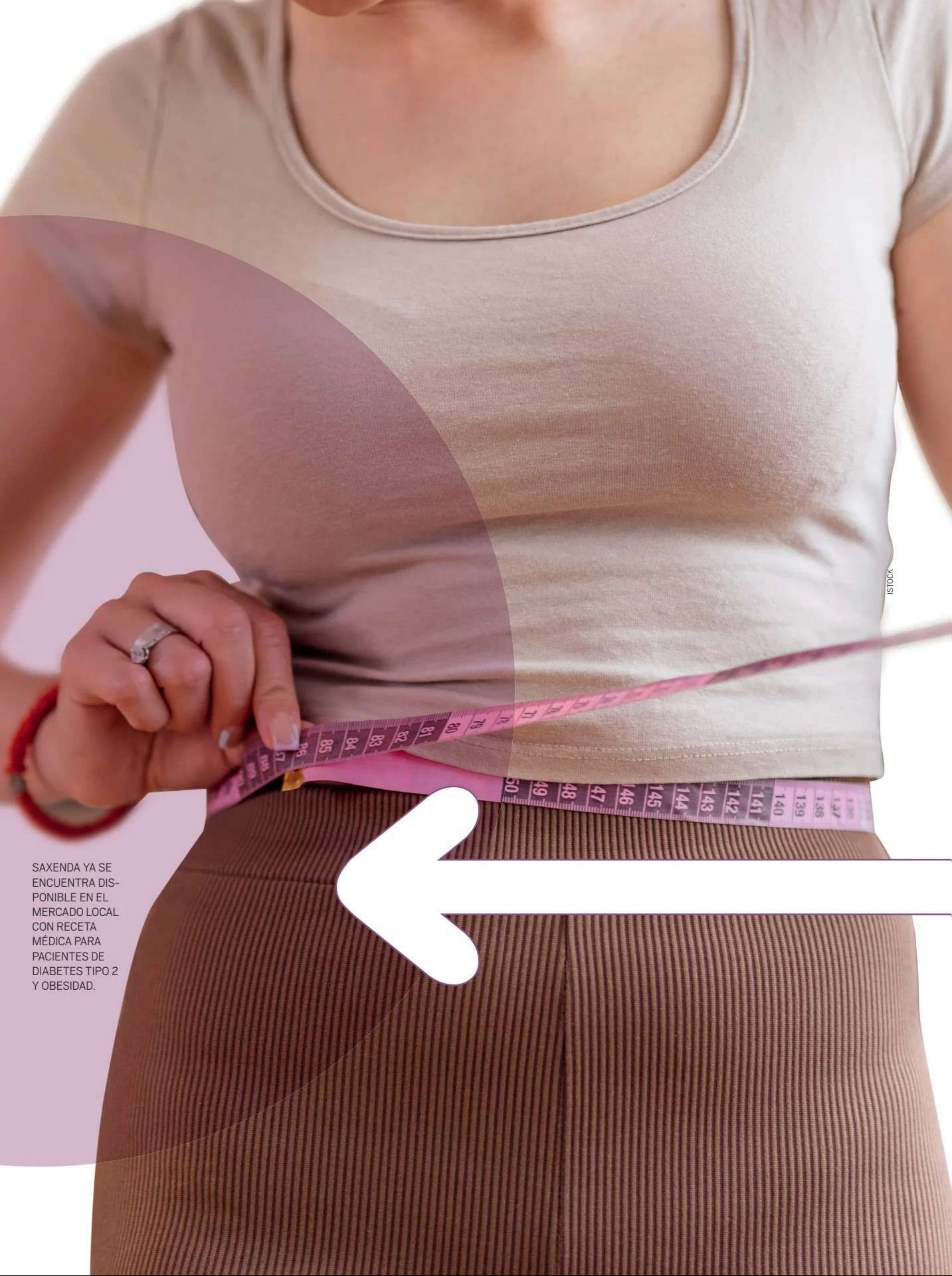
Salud

También conocida como liraglutida, Saxenda se posiciona como una opción farmacológica en el mercado peruano, que ayuda en el manejo de peso principalmente en personas con diabetes tipo 2. ¿Por qué es tan importante no tomar su uso a la ligera y qué contraindicaciones puede desarrollar?

EFFECTO SAXENDA



POR:
CELESTE PÉREZ



ISTOCK

SAXENDA YA SE
ENCUENTRA DIS-
PONIBLE EN EL
MERCADO LOCAL
CON RECETA
MÉDICA PARA
PACIENTES DE
DIABETES TIPO 2
Y OBESIDAD.



n un panorama en el que la obesidad y el sobrepeso han alcanzado cifras epidémicas según la OMS, la búsqueda de soluciones efectivas para combatir esta realidad se ha vuelto más frecuente.

Entre dietas, deporte y cirugías, una alternativa ‘mágica’ parecía cobrar relevancia en el círculo de las celebridades y atraía la mirada del mundo en las redes sociales: el ya famoso Ozempic.

Con una popularidad polémica (debido a que su uso principal es como fármaco para tratar diabetes tipo 2, y no como alternativa para perder peso de manera rápida) pronto se convirtió en el aliado de celebridades para adelgazar de manera efectiva. En simple: al emplear este medicamento, se experimenta una reducción de azúcar en la sangre, lo que lleva a un mayor control del apetito y sensación de saciedad.

Aunque en el plano local aún no está disponible, en el universo de los medicamentos llamados agonistas del GLP-1, destacan otros fármacos como Saxenda (liraglutida) y Wegovy (semaglutida), ya presentes en el país con receta de por medio.

“Este medicamento imita la acción de la hormona GLP-1, que regula el apetito y la ingesta de alimentos. Al actuar sobre los receptores del GLP-1 en el cerebro, Saxenda ayuda a reducir el apetito y aumentar la sensación de saciedad”, explica sobre la primera opción el doctor W. Scott Bush, especialista en medicina de la obesidad de Cleveland Clinic.

Sin embargo, también alerta sobre no tomar esta opción a la ligera: “tomar Saxenda sin indicación médica tiene riesgos potenciales. Por ejemplo, puede desarrollar efectos gastrointestinales como náuseas, vómitos y dolor abdominal, pancreatitis y reacciones en el sitio de la inyección, como enrojecimiento o irritación. Además,

si es empleado en personas que no tienen diabetes, podría conducir al desarrollo de hipoglucemia”, refuerza.

¿SOLUCIÓN MÁGICA?

Aunque la reducción de peso es inevitable con su uso, los médicos expertos precisan que el consumo de la liraglutida (Saxenda) debe ser acompañado por un estilo de vida saludable, como una dieta adecuada y un programa de ejercicios.

“Hay que tener siempre presente que estos medicamentos fueron creados para tratar enfermedades como la obesidad y la diabetes, no para bajar de peso por motivos estéticos. Quien lo consuma sin necesitarlo, puede bajar mucho de peso considerando que cuando uno pierde peso, pierde masa muscular y grasa, lo cual, si se da sin control y supervisión, puede comprometer su salud”, indica por su lado la doctora Lourdes del Pilar Manco, endocrinóloga de la clínica Stella Maris.

Asimismo, la profesional en salud hace hincapié en el desencadenante que la alta demanda de estos medicamentos ya está



ELON MUSK CONTÓ SU EXPERIENCIA UTILIZANDO MEDICAMENTOS AGONISTAS DE GLP-1 EN 2022, VÍA X (ANTES TWITTER).



AFP

—“—
RECORDEMOS QUE LA OBESIDAD ES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA, POR LO QUE EL USO DEL FÁRMACO PODRÍA SER PROLONGADO, GENERANDO CAMBIOS EN EL METABOLISMO SI NO ES SUPERVISADO

Lourdes Manco
 ENDOCRINÓLOGA

causando en el mundo: un desabastecimiento para aquellos que realmente lo necesitan.

“Su uso excesivo puede generar escasez, afectando a quienes realmente los requieren por razones de salud, como aquellos con diabetes tipo 2”, apunta. Eso, sin mencionar que su costo —de momento— es alto.

Además de ser la primera opción en aterrizar en nuestro país, Saxenda es también la variante de estos medicamentos que más se ha estudiado, por ser una de las primeras en llegar al mercado. En esa línea, expertos han apuntado a que su uso no puede ser permanente, recomendando un tratamiento de no más de dos meses para que ello no resulte contraproducente.

Recetado y monitoreado por un experto, Saxenda parece impulsar un nuevo futuro para las personas que necesitan llevar una vida más saludable. //



CHRISTINA AGUILERA HA PERDIDO ALREDEDOR DE 20 KILOS EN LOS ÚLTIMOS MESES. LA ESTRELLA, SIN EMBARGO, APUNTA A QUE LO LOGRÓ CON UNA DIETA DE FRUTAS Y VERDURAS, Y NO CON MEDICAMENTOS.

AFP

SAXENDA ESTÁ INDICADO PARA ADULTOS QUE TENGAN AL MENOS UNA CONDICIÓN RELACIONADA CON EL PESO, COMO DIABETES TIPO 2, HIPERTENSIÓN O APNEA DEL SUEÑO.

Viral entre las celebridades

◆ El empleo de los medicamentos agonistas del GLP-1, como Ozempic (aún no disponible en el Perú), ya se ha atribuido a celebridades como Christina Aguilera y Kim Kardashian, quienes perdieron alrededor de 10 kilos en un reducido lapso de tiempo. Sin embargo, ellas no han aceptado públicamente su uso hasta el momento. En tanto, el magnate Elon Musk sí ha atribuido su disminución de peso a Wegovy, sumado a una dieta saludable y ejercicios.

◆ **Deporte**

PRINCESA DE LOS MARES

Con solo 15 años, la tablista mancoreña Catalina Zariquiey se suma a la nueva generación de surfistas peruanos que ya conquistan las olas del mundo. Hace unos días, la playa Señoritas en Punta Hermosa fue testigo de su gran triunfo en el Señoritas Open Pro, un torneo de la World Surf League.



POR:
JORGE CHÁVEZ NORIEGA

CATALINA POSANDO CON SU TABLA EN LA PLAYA MAKAHA, EN LA COSTA VERDE. VIVE EN MÁNCORA, PERO SUELE VENIR A LIMA CADA VEZ QUE TIENE UNA COMPETENCIA.

ARCHIVO PERSONAL

No recuerda exactamente bien por qué, pero Catalina Zariquiey (15) cuenta que cuando era niña —es decir, hace no mucho— odiaba ir a la playa. No le gustaban las olas, ni la arena, ni el agua salada. Había nacido y vivía en el paraíso, frente al cálido mar de Máncora, pero ella se rehusaba a acompañar a su papá, un surfista aficionado, cada vez que este le proponía darse un chapuzón. Hasta que no tuvo más opción.

Sucede que en Máncora, los niños que van al colegio toman clases de surf como parte del curso de Educación Física. Hay algo mágico en eso de aprender a correr tabla antes de patear una pelota. Animada por sus compañeros del primer grado, Catalina empezó a surfear y poco a poco le fue agarrando el gusto, al punto que lo comenzó a hacer dos veces al día, por las mañanas y las tardes. Una sana costumbre que conserva hasta el día de hoy.

EL LLAMADO DEL MAR

Su primer torneo fue a los siete años, pero no le fue tan bien. “Estaba muy molesta por haber quedado tercera, porque solo éramos tres en competencia”, ríe. La joven tablista cuenta que sus padres siempre le inculcaron tomarse las cosas de buena manera, sin presiones. “Las derrotas duelen bastante, pero trato de mantenerme tranquila y ver cuáles fueron mis errores para no volverlos a cometer”, afirma.

Si algo caracteriza a Catalina, además de sus rizos dorados producto de sus largas jornadas bajo el sol, es su espíritu competitivo. Su dedicación y habilidades para dominar las olas la llevaron a conquistar títulos nacionales en las categorías Sub 10 y Sub 12



TRAS GANAR EL SEÑORITAS OPEN PRO EN LA CATEGORÍA JUNIOR FEMENINA, CATALINA FUE CARGADA EN HOMBROS POR SUS AMIGAS.

Con la Blanquirroja

♦ En 2022, Catalina integró la selección Junior de Tabla del Perú y logró dos medallas de oro en el Campeonato Sudamericano Juvenil en Mar del Plata, Argentina, en las categorías Sub 14 y Sub 16. Ese mismo año, participó en el Tour Latino 2022, en Costa Rica, y obtuvo el primer lugar en las categorías Sub 14 y Sub 18, consolidando su posición en el ámbito internacional. La pueden seguir en su cuenta de Instagram: @catalinazariquiey, donde comparte las fechas de sus competencias y el estilo de vida que lleva en su Máncora natal.

“CADA VEZ HAY MÁS CHICOS QUE LA ESTÁN ROMPIENDO. TENGO AMIGAS QUE ESTÁN DESTACANDO UN MONTÓN, COMO SOFÍA ARTIEDA, BRIANNA BARTHELMESS Y URPI TORRES

Catalina Zariquiey
SURFISTA

durante 2018 y 2019. Ese último año, además, se coronó campeona en el circuito de Ubatuba en Brasil, en la categoría Sub 10. Catalina dice que haber obtenido ese título internacional fue un punto de inflexión en su carrera. Ya se perfilaba como una promesa del surf peruano, y algunas marcas y empresas comenzaron a apoyarla. Al mismo tiempo, en el colegio le empezaron a dar facilidades para ponerse al día con sus lecciones, cuando le tocaba viajar por algún campeonato.

Estos días aún se encuentra de vacaciones, pero ha tenido que venir a Lima para cumplir con su calendario de competencias. La semana pasada, Catalina se consagró campeona en la categoría junior femenina del Señoritas Open Pro, en Punta Hermosa, frente a más de 150 de los mejores surfistas de Sudamérica. “Fue superemocionante, mis amigas me cargaron en hombros”, dice entusiasmada. Este torneo se ha convertido en uno de los principales semilleros del surf peruano, una vitrina que posiciona a nuestros representantes en la élite de este deporte.

Catalina destaca la nueva camada de tablistas nacionales de la que ella forma parte. “La verdad es que cada vez hay más chicos que la están rompiendo. Tengo amigas que están destacando un montón, como Sofía Artieda, Brianna Barthelmess y Urpi Torres. Nos ayuda mucho que cada vez haya más torneos de menores en el Perú”, comenta. Su plan inmediato es, primero, terminar el colegio este año sin contratiempos y, segundo, ponerse a prueba con tablistas más experimentadas que ella. Sabe que esto recién empieza, que el camino hacia la gloria es largo y con obstáculos, pero que no es imposible de alcanzar. //

Maestro parrillero

Del éxito viral en redes sociales a inaugurar su primera franquicia internacional. El popular creador de contenidos Laucha Luchetti abrió Locos x el Asado en Lima y busca compartir el espíritu del asado argentino al exigente público limeño. Aquí, un vistazo a su nuevo formato.



EL ARGENTINO LUCIANO LUCHETTI, MÁS CONOCIDO COMO LAUCHA, SE DEDICA A COCINAR LA PARRILLA ARGENTINA DESDE LOS 14 AÑOS. EN SU COMUNIDAD @LOCOSXELASADO REÚNE A 3,6 MILLONES DE SEGUIDORES.

Esos tentadores y jugosos cortes de carne a las brasas no podían quedarse en las redes sociales de Laucha Luchetti (Buenos Aires, 1989) y seguir antojando a sus seguidores peruanos sin piedad. No era justo. Fue así que el equipo del parrillero argentino y su marca Locos x el Asado abrió recientemente su primera franquicia internacional en Lima, la capital gastronómica del continente.

¿Ha sido un reto? “Lima tiene mucho potencial por ser un lugar con un turismo gastronómico enorme. Para comprender el mercado del asado (que no es muy grande aquí) fuimos a todos los locales. Entendimos que el concepto iba a funcionar porque todos estaban llenos y era fácil conseguir el producto. Como que se dieron todas las condiciones para decir: ¿por qué no empezamos acá la primera franquicia de Locos x el Asado?”, comenta Laucha Luchetti, el personaje detrás de este nuevo restaurante de asado argentino en Lima. “Estoy supercontento”, remarca el también influencer. De hecho, la historia de Laucha y las parrillas comenzó en 2012, en Facebook, antes de que la palabra viral sea tan común como lo es ahora.

EL ASADOR DEL GRUPO

“En Argentina todo el mundo hace asado, en el grupo de amigos siempre hay un parrillero, un asador”, nos cuenta Laucha sobre esta deliciosa tradición. En su caso era su hermano, que estudió gastronomía, el encargado de reunir al grupo y disfrutar por horas alrededor de las brasas. Laucha aprendía de él. Con el paso del tiempo, le tocó liderar la parrilla, pero con una diferencia: la experiencia la subió a Facebook y la gente comenzó a interactuar.

“Cuando empezamos en redes, mostrábamos lo que hacíamos en el grupo de amigos cada vez que nos juntábamos a comer un asado, que era charlar y compartir”. Así, la gente comenzó a publicar sus fotos de sus asados, comentando lo que estaban cocinando, pidiendo recetas, preguntando por técnicas, etc. “Y empezó una evolución también

acompañada de las redes sociales, una evolución muy fuerte”. Cuando empezaron, Instagram no era tan popular, y solo YouTube y Facebook tenían alto impacto. “Hicimos videos en YouTube y fue un diferencial muy grande, porque no había muchos gastronómicos generando contenido en ese momento”.

Locos x el Asado se volvió un furor digital. Sus fotos y videos se hacían virales y la gente comenzó a pedir más. Conforme sus redes crecían, el equipo también fue creciendo y se convirtió en un negocio. Los solicitaban en eventos sociales dentro y fuera de Buenos Aires. Su primer evento fue épico. Fueron contratados por una pareja de novios el día de su matrimonio para alimentar a 200 invitados en un castillo, en Italia, por cuatro días seguidos. Laucha llegó a la televisión con sus consejos y recetas, y abrió un restaurante llamado Fuegos, en la capital argentina.

“El restaurante es un rubro totalmente distinto, pero nos gusta, nos emociona, es muy lindo tener tu lugar y no solo ir a cocinar a lugares. Tener un espacio donde la gente fuera a probar tu comida era



LAS CARNES DE LOCOS X EL ASADO SON DE ORIGEN ARGENTINO Y ESTADOUNIDENSE. LOS CHORIZOS Y MORCILLAS SON TAMBIÉN SUS PLATOS FUERTES.



RICHARD HIRANO

EN EL LOCAL MIRAFLORINO CADA DETALLE CUENTA, COMO LAS SALSAS QUE ACOMPAÑAN LOS CORTES. EL CHIMICHURRI TIENE LA RECETA ORIGINAL.



DIANA GONZALES OBANDO

FOTOS:
RICHARD
HIRANO



ARCHIVO PERSONAL

DE TRANSMITIR EN REDES SOCIALES, LOCOS X EL ASADO LLEGÓ A LA TELEVISIÓN. SU PROGRAMA DEL MISMO NOMBRE SE SIGUE VIENDO EN FOOD NETWORK

lo que se nos quedaba en el tintero”, comenta Laucha con mucha emoción dentro de su nuevo restaurante en Lima, pues llegó unos días para la inauguración, a comienzos de marzo.

DIFERENCIARSE DE LOS DEMÁS

La idea es diferenciarse del resto. Durante su investigación, encontraron que la carne argentina y de Estados Unidos eran las mejores; sin embargo, el producto peruano no ha sido dejado de lado en algunas propuestas. “Con respecto al diferencial con otras parrillas, estamos trabajando mucho en los embutidos. Nos parece que el chorizo y la morcilla son algo fundamental. Después, todo con respecto a las entradas, hacerlas bien, al estilo y sabor argentino”.

Lo que quieren transmitir en Locos x el Asado de Miraflores es la misma dinámica y sabores gauchos. Su equipo busca hacer vivir al público peruano la experiencia del asado más allá de lo que se esté comiendo. Sentarse alrededor de una entraña o un bife ancho entre amigos, cortarlo para picar, y amenizar el paladar con una jugosa empanada —infaltable en la mesa— es de las mejores ideas para juntarse en grupo.

No olvidarse de probar el queso provoleta a la parrilla, croquetas de osobuco, un matambrito a la pizza y un clásico como la milanesa napolitana (esta te costará compartirla). Con una jarra de fernet con coca servido al más tradicional estilo, la mesa argentina está servida. //

Los infaltables

◆◆ Locos x el Asado abrió al público este mes de marzo. La dirección es Av. La Paz 1079, Miraflores y atienden de lunes a sábado de 12 m. a 11 p.m., y los domingos de 12 m. a 6 p.m. Reservas al 920 014 020.

◆◆ Además de la jarra de fernet con coca, otra bebida tradicional argentina no podía faltar. Locos x el Asado tiene su propio tinto de la casa, original de Mendoza. La barra ofrece coctelería de autor y los clásicos.

◆◆ En redes sociales, el canal de YouTube de Locos x el Asado tiene casi 3 millones de seguidores y 3,6 millones más en Instagram. También son conocidos por el programa de televisión que se transmite en Food Networks.

◆◆ Las entradas que encontrarás en el local mirafloresino son empanadas de carne con salsa yagua, tortilla de papa, croquetas de hongos con salsa arrabiata y panes de masa madre.

◆◆ Si quieres conocer más de la carta, los cortes y las bebidas del local en Miraflores, sigue su página de Instagram: @locosxelasado.pe.



LOS POSTRES SON ESTE FLAN DE DULCE DE LECHE Y CREMA, Y TAMBIÉN EL PANQUEQUE RELLENO DE DULCE DE LECHE.

RICHARD HIRANO

Astrología



Aries

Una oportunidad se presenta. Nuevos comienzos en finanzas, trabajo o estabilidad. Confía en tu valor y atrévete a construir algo sólido.



Tauro

Momento de claridad y decisiones firmes. Usa la lógica sobre la emoción. Comunica con precisión, mantén límites claros y actúa con inteligencia.



Géminis

Observa, analiza y cuestiona antes de actuar. Noticias inesperadas llegan, mantén la mente abierta. Aprende, pero evita la impulsividad. Escucha con atención.



Cáncer

Tu determinación y creatividad atraen oportunidades. Es momento de actuar con seguridad y liderazgo. Inspira a otros con tu luz. Confía en tu magnetismo.



Leo

No te ahogues en pensamientos negativos. Enfrenta tus miedos con claridad. La solución está más cerca de lo que crees.



Virgo

Es posible que una situación haga que te sientas atrapado, pero las barreras son mentales. Libérate del miedo y cambia tu perspectiva. La solución está en tu poder. Confía en ti.



ELENI POLIZOGOPULOS

@aaquelarre_

La hora de la verdad

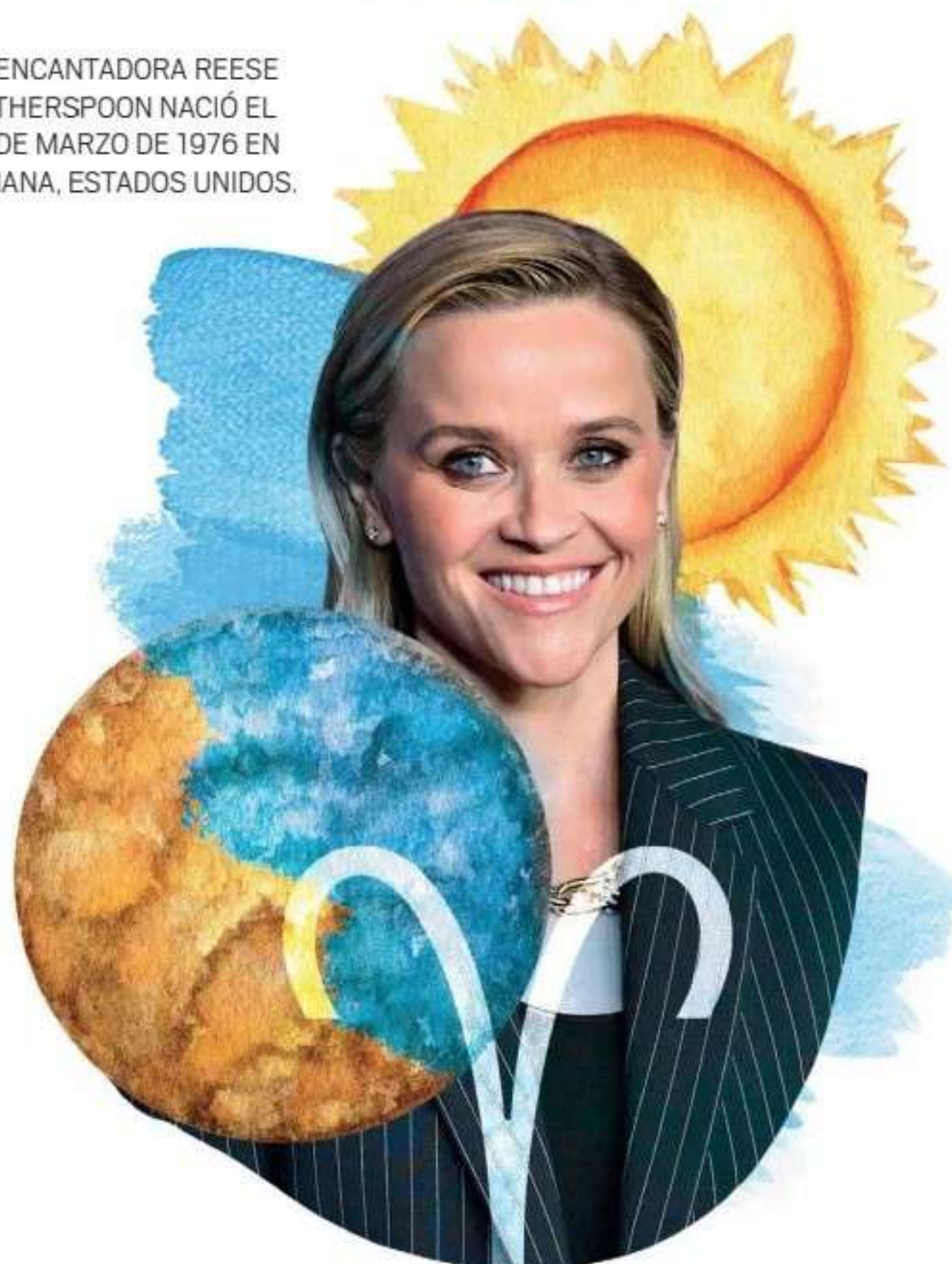
Esta semana nos trae una serie de alineaciones astrológicas que invitan a la introspección, el renacimiento y la toma de conciencia.

Hoy 22 de marzo, Venus se une al Sol en el signo de Aries en lo que se conoce como el Venus Star Point, un evento que ocurre aproximadamente cada nueve meses y que representa un ciclo de renovación en el amor, los valores y la creatividad. Aries, signo de la acción y la independencia, le otorga a este tránsito una energía de valentía y autenticidad. Durante estos días, es probable que surjan situaciones que nos lleven a replantearnos nuestras relaciones o la manera en que nos valoramos a nosotros mismos.

Al día siguiente, sentiremos una poderosa energía de transformación. Es un excelente momento para dejar atrás patrones limitantes y abrazar nuestro poder personal así como experiencias que nos desafíen a crecer.

El 24 de marzo llegará un momento de claridad en medio de la confusión. Cuando Mercurio retrógrado se une al Sol, puede iluminar asuntos que antes parecían difusos. Este tránsito favorece la introspección y la conexión con nuestra intuición. Podríamos recibir noticias inesperadas, tener conversaciones reveladoras o comprender verdades que antes pasaban desapercibidas. //

LA ENCANTADORA REESE WITHERSPOON NACIÓ EL 22 DE MARZO DE 1976 EN LOUISIANA, ESTADOS UNIDOS.



Libra

No todo es lo que parece. Usa tu inteligencia para actuar con astucia. Protege tus planes.



Escorpio

Dejas atrás una etapa difícil. Avanzas hacia la calma y la claridad. Aunque duela, este cambio es necesario. Confía en el viaje, la paz te espera.



Sagitario

Es momento de tomar el control con disciplina y estrategia. La estabilidad llega a través del orden. Lidera con firmeza, pero sin rigidez. Construye con seguridad.



Capricornio

Es posible que una decisión difícil te desafíe. No ignores la verdad, afróntala con claridad. Escucha tu intuición y encuentra equilibrio entre la mente y el corazón.



Acuario

Momento de actuar con determinación y rapidez. Mantén el enfoque, pero evita la impulsividad. Defiende tus ideas con valentía, pero escucha antes de reaccionar.



Piscis

Un nuevo camino se abre. Atrévete a explorar sin miedo. Confía en el proceso, fluye con la vida. La magia está en lo inesperado.

Test de Proust

“Me gusta imaginar que tengo poderes mágicos”

El actor protagoniza “No te mueras por mí”, un filme sobre el amor, el desamor y las relaciones tóxicas, que se estrena en todo el país este 3 de abril.

Juan Carlos Rey de Castro



BRITANIE ARROYO

¿Cuál es tu pasatiempo favorito?

Estando solo, meditar. Y acompañado, jugar con mi hijito.

¿Qué sería, para ti, la felicidad perfecta?

Un estado de calma y de disfrute de la vida, con sus subidas y bajadas, pero en el tiempo presente. Con mucho amor propio y con mi hijo feliz por haber sido un gran ejemplo para él.

¿Cuál es el rasgo que más te define?

Encontrar aprendizaje en la adversidad, mi sentido del humor, mi pasión por lo que hago. Mi determinación.

¿Cuál consideras tu peor defecto?

Cada vez creo menos en los defectos. Los veo como oportunidades de evolución.

¿Qué podría sumirte en la más profunda miseria?

Nada. Creo que en los momentos más difíciles están las más grandes oportunidades de cambio, de renovación, de evolución, de crecimiento.

¿Cuál es tu mayor extravagancia?

Me gusta imaginar y jugar con la idea de que tengo poderes mágicos.

¿Cuál es el peor defecto que otros pueden tener?

Más que defectos, cuando siento malas intenciones en las personas, prefiero mantener una distancia saludable.

¿Cuáles son las frases o palabras que utilizas *

con mayor frecuencia?

¡Vamos con todo! ¡Vamos mierdaaaa! ¡Éxitos totales!

¿Cuál ha sido tu mayor logro?

Ser papá y estar muy presente. Mi vínculo con mi hijo.

¿En qué ocasiones mientes?

Más que mentir, cuando alguien que no conozco me pregunta cosas que son de mi vida personal, busco encontrar una manera inteligente de evitar la invasión a mi privacidad.

¿Cuándo y dónde has sido absolutamente feliz?

Creo que la felicidad absoluta viene de aceptar la vida tal y como es. Con agradecimiento. Cada día me siento un poquito más cerca de eso. A eso apunto siempre.

¿Cuál es la cualidad que más admiras en una persona?

Que sea consecuente, transparente y genuino. Y de la mano con eso, que tenga ganas de crecer y luchar por lo que quiere.

¿Cómo te gustaría morir?

Dormido. Y sintiendo que hice todo lo que estaba en mis manos por disfrutar de la vida.

¿Qué talento especial te gustaría tener?

El poder de la sanación.

¿Qué persona viva te parece despreciable?

Creo que despreciar es darle demasiada importancia a alguien que no lo merece. //



EXCLUSIVO PARA
SUSCRIPTORES DE
DIARIO EL COMERCIO

Lo mejor de la cartelera
está en **CINEMARK™**

Entradas 2D a

S/ 10

todos los días*



Genera tu código QR en clubelcomercio.pe



Preséntalo en la boletería o
ingrésalo en la Web/App Cinemark

Descubre los términos y condiciones
de esta promoción escaneando el QR

(*) Promoción sujeta a restricciones.